

sale&pepe

SALEPEPE.IT

LUGLIO 2022 - € 4,00

FIORI DI ZUCCA FARCITI
CON ZUCCHINE E RICOTTA

pag. 16

L'orto
fa tendenza

Perché la felicità
è mettere in tavola
ciò che si è coltivato

Irresistibile
calamarata

Un formato eclettico
che riempie gli occhi
e soddisfa il palato

Nuovi modi
per i pesti

Insoliti condimenti
completano antipasti,
carne e pesce

Il piacere
è affogato

Sul gelato non solo caffè,
ma anche vino, cioccolato,
salse di frutta e liquori

Rivista italiana spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1,
comma 1, DCB Verona - Anno 35 - Mensile - P.T. (cont.)
€ 7,50 - Lux, Belgio, Francia, MC, Città d'Azur
€ 8,00 - Svizzera CHF 9,00 - Svizzera C.T. CHF 8,50 -
Germania € 10,00 - USA \$ 15,00

Stile Italia Edizioni

22207



9 770394 750030

IN EDICOLA IL 24 GIUGNO 2022

Latte Fieno Alto Adige

La novità è nella tradizione



Le nostre mucche hanno
qualcosa di speciale:
il fieno che mangiano
ogni giorno.

lattefienoaltoadige.it



Qui accanto:
calamarata con
pomodorini al forno,
pesto di rucola e
spinacini (pagina 41),
una giornata al mare
con tanti sfizi golosi
(pagina 48) e gelato ai
pinoli affogato con
frullato al miele e frutta
fresca (pagina 99).



Sommario *luglio*

7 Storie di cucina **Fellini buongustaio**

Viaggio nell'anima golosa e nel ricettario di famiglia del geniale regista. Da cui un gustoso rotolo farcito

10 Tema del mese **L'orto**

Storia di un grande protagonista. Nei conventi, in campagna, in città, nei ristoranti di grido e sulla tavola di tutti

22 Luoghi eccellenti **Riviera di Ulisse**

Nel Lazio meridionale, terra dell'eroe di Omero, tra antiche vestigia e piatti di lunga tradizione

30 Jeunes Restaurateurs **Filippo Oggioni**

Chef stellato e patron del ristorante Vecchio Ristoro ad Aosta, è fautore di una cucina salutare e sostenibile

34 Passioni **Calamarata**

Una pasta che ricorda gli anelli di calamaro e con essi si sposa. Oltre che con molto altro...

44 Ricetta gourmet **Sfincione**

Pasta lievitata con sugo rosso alle cipolle, caciocavallo e acciughe. Non chiamatela pizza...

48 Living **On the beach**

Un menu fresco e al tempo stesso goloso ideato per poter essere trasportato e gustato in spiaggia

60 Semplici piaceri **Basta un giro di spago**

Legare, cucire, fissare: un umile cordino può regalare una marcia in più a pesci, carni e verdure

72 Speciale: i tagli del manzo **Fiorentina**

La gustosa "bistecca" toscana è protagonista della seconda puntata della scuola sulle parti del bovino

82 Bontà di stagione **I nuovi pesti**

Preparati con ingredienti insoliti e dedicati non solo alla pasta, sono tutti da scoprire

92 Dolce vita **Affogati**

Sciroppi di frutta e creme irresistibili ammantano il gelato in un trionfo di bontà

102 Dietro le quinte **Il caffè che ha fatto storia**

Compie 130 anni l'azienda Hausbrandt, una delle torrefazioni più pregiate d'Italia e nel mondo

106 Scelti da Sale&Pepe **Paladino del mare**

A pranzo con Paolo Fanciulli, pescatore artigianale e strenuo difensore dei fondali

112 Enoteca **Ovada e il Dolcetto**

La grande vocazione di una provincia piemontese per un rosso elegante e corposo

118 Tappe del gusto **Cozze**

Lungo i litorali dello Stivale, dall'Adriatico al Tirreno, alla scoperta di quattro allevamenti di pregio

132 Ispirazioni **Sorprendente yogurt**

Il suo tocco fresco e acidulo può fare magie in zuppe, salse e dessert

138 Tecniche **Altre uova**

Di quaglia, d'oca e d'anatra: conoscerle e impiegarle per piccoli capolavori del gusto

RUBRICHE

29 Se il cibo cambia la terra **Insieme nell'Agribosco ecologico**

Buone azioni per vivere meglio

71 A proposito di vini **I magnifici 7**

Varietà, abbinamenti, cultura

79 Pianeta extravergine **Colline dell'Ufita Dop**

Da provare e valorizzare

131 Food Style Lovers **Il sito è tutto nuovo**

Novità e tendenze on e off line

136 Made in Italy **Rucola della Piana del Sele**

Conoscere e gustare le eccellenze

142 Utile e dilettevole **Set olio e aceto**

Storie di oggetti di cucina





HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO



ROBERTA SCHIRA
SCRITTRICE E GIORNALISTA
ENOGASTRONOMICA, NEL
SERVIZIO A PAGINA 10 CI
RACCONTA LA RISCOPERTA
DELL'ORTO E DELLE SUE DELIZIE
A KM ZERO, CHE OGGI È
SINONIMO DI CUCINA DI QUALITÀ.

FILIPPO OGGIONI
MEMBRO DEI JRE DAL 2020,
È DA SEMPRE UN SOSTENITORE DI
UNA CUCINA NATURALE,
SOSTENIBILE E SALUTARE. NEL SUO
RISTORANTE VECCHIO RISTORO,
NEL CENTRO STORICO DI AOSTA,
PROPONE MENU DECLINATI IN
BASE ALLA STAGIONALITÀ DELLE
MIGLIORI MATERIE PRIME
AUTOCTONE. A PAGINA 30.

PAOLO FANCIULLI
TRENT'ANNI FA È STATO IL PRIMO
A PRATICARE IL PESCATURISMO.
A PAGINA 106 CI RACCONTA
IL SUO AMORE INCONDIZIONATO
PER IL MARE, CHE NEL 2015 HA
DATO VITA A UN MUSEO DI
SCULTURE SOMMERSE NEL SUD
DELLA TOSCANA, UN PROGETTO
VISIONARIO PER PROTEGGERE
LA COSTA E I FONDALI MARINI.

indice delle ricette

LUGLIO 2022

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Calamarelle alla votapiatto	26
Crostata di zucchine, olive e formaggio di capra	21
Crostoni con stracciatella e pesto di pomodori confit	90
Fagiolini al crudo con burratine e vinaigrette	68
Falafel di piselli con salsa piccante di yogurt	133
Flan di ricotta con pesto di pistacchi con aglio al forno	90
Frittata di fagiolini ed erbe con pesto di olive	16
Frittelle di verdura all'indiana	59
Gazpacho di pomodori e anguria	143
Insalata di riso nero al pompelmo e feta	55
Muscoli ripieni alla Spezzina	122
Paninetti con finocchiona, mozzarella, rucola e peperoni	66
Peperoni ripieni con crema alle spezie e yogurt	134
Pizza francese	26
Sfincione palermitano	46
Spadellata di gamberi con prugne e limoni	55
Tiella di Gaeta	26
Torta salata alla crema di melanzane	56
Torta verde con zucchine trombetta e riso	115
Uova di anatra al curry	140
Uova di quaglia nel nido	140

Primi e piatti unici

Bucatini al fischio	80
Calamarata all'arrabbiata con vongole e pancetta affumicata	42
Calamarata con calamari, pomodoro e peperoncino	42
Calamarata con crema di peperoni arrostiti e mandorle tostate	41
Calamarata con pomodorini al forno, pesto di rucola e spinacini	41
Calamarata con zucchine caramellate e basilico fritto	41
Calamarata piccante con tonno fresco, lime e olio all'aglio	42
Conchiglioni ripieni di crema di melanzane arrostiti	21
Linguine con uova fresche di pesce e profumo di limone	109
Mezzi paccheri al ragù di calamari	55
Pasta risottata con pesto di rucola e carpaccio di tonno	137
Rigatoni con pesto di fave, pecorino e stracchino	86
Risotto con le cozze alla Polesana	122
Risotto con zucchine, melanzane, peperoni e toma piemontese	116

Spadellata di seppie con ceci e patate	110
Spaghetti alla chitarra con pesto di prezzemolo	86
Spaghetti con moscioli di Portonovo e pecorino	122
Spaghettoni freddi con fave, gessato di pecora e limone	32
Zuppa fredda di kefir e ceci al curry	133

Secondi

Coniglio in porchetta con crema di cipollotti	62
Fiorentina con ketchup di prugne e cipolle bionde in tempura	76
Fiorentina con zabaione salato e insalata di peperoni	77
Pagello al Pernod con i limoni	68
Petti di pollo alla birra con brie, more e spinacini	68
Roast beef di manzo con pesto di zucchine e noci	90
Rotolo al prosciutto	8
Seppie grigliate con pesto di peperoni arrostiti al cumino	86
Uova d'oca con ratatouille	140

Contorni, verdure, salse e confetture

Curry di pomodori freschi	21
Millefoglie di melanzane alla parmigiana	65
Peperoni al forno ripieni di bulgur	16
Fiori di zucca farciti con zucchine e ricotta	16
Fiori di zucca ripieni	59
Friggitelli ripieni con acciuga e mozzarella	114

Dessert e bevande

Affogato meringato al caffè con gelato al pistacchio e cardamomo	95
Asti Signature	59
Gelato ai pinoli affogato con frullato al miele e frutta fresca	99
Gelato al cheesecake affogato all'amarena	100
Gelato alla nocciola affogato al cioccolato	99
Gelato alla pesca affogato con Syllabub al Prosecco	99
Gelato allo zabaione affogato con granita ai lamponi	100
Pie rustica alle albicocche	56
Star in Portofino	59
Torta ai pistacchi con salsa di yogurt alle rose	135

I colori, i profumi, i sapori dell'Astigiano,
del Roero e Monferrato, delle Langhe...

duchessalia.it



Un itinerario sensoriale senza eguali

Per scoprire i grandi vini e gli spumanti
che nascono in queste terre uniche al mondo, patrimonio dell'Umanità,
di cui siamo orgogliosi ambasciatori con ogni nostra etichetta.



DUCHESSALIA®

NOBILI VINI DEL PIEMONTE®



“DIMONDI”

s.m. – Moltissimo, tantissimo, tutto.

*Indica, in bolognese, la corretta quantità
di mortadella con cui farcire una tigella.*



mortadella
Bologna



GODERSI LA VITA, DAL 1661.



Se dico Rimini cosa pensate? Di sicuro vacanze, spiaggia, divertimento. E invece quelle poche volte che sono passata dalla città romagnola ho trovato la pioggia, il che è stato un bene perché, gambe in spalla, sono uscita dall'albergo e sono andata verso il centro storico che non avevo mai visitato con un obiettivo ben preciso: il Fellini Museum da poco inaugurato e definito dal New York Times "bizzarro, fantastico, sontuoso". D'altra parte non avrei potuto far diversamente, perché le numerose foto del regista, di cui sono ricche le pareti del Grand Hotel di Rimini, dove Federico soggiornava abitualmente nella suite 316, mi parlavano, stuzzicando la mia curiosità. Da Castel Sismondo, la rocca del '400 al cui progetto ha contribuito Brunelleschi, si snoda gran parte del percorso museale che prosegue poi al Palazzo del Fulgor, sede del leggendario cinema immortalato in *Amarcord*, e nell'area di Piazza Malatesta. Dalle 21 alle 23 di sera le sedici sale della Rocca Malatestiana mi hanno coinvolta in un viaggio polisensoriale: perché tattile, audiovisivo, sonoro, coinvolgente e poetico con narrazioni che mi hanno immersa nel mondo cinematografico e mentale di Fellini. La nebbia della riviera riprodotta da teli che si gonfiano con un vento artificiale, in accompagnamento a spezzoni di film iconici, una bambolona gonfiabile enorme riproduce l'Anitona de la *Dolce vita*, Mastroianni che invecchia sui monitor, i costumi del

film *Casanova* o quelli ecclesiastici originali del film *Roma*, la stanza dedicata al compositore Nino Rota e quella splendida del *Libro dei sogni*, un diario in cui il regista per 30 anni ha annotato sogni e incubi notturni con disegni, schizzi e appunti. E ancora la Sala dell'altalena, dove attraverso quattro schermi oscillanti sono proiettati fatti realmente avvenuti e scene di film felliniani. Ma è nella Stanza dei libri, dove sono raccolti testi sul regista e sui suoi film,

che il mio mestiere ha preso il sopravvento quando ho trovato la prima (2003) e la seconda edizione arricchita (2013) del libro *A tavola con Fellini*, scritto dalla sorella Maddalena.

Dunque Fellini era un buongustaio? Di certo il cibo compare come nostalgia, tentazione o peccato nella sua cinematografia, ma nella vita di tutti i giorni amava i piatti semplici e sosteneva che non c'era nulla di più buono di una rosetta croccante di forno con dentro un bel pezzetto di parmigiano e questo era il suo spuntino di metà mattina. Amava le tagliatelle sottili ben intrise di ragù e di sicuro la pasta e fagioli alla romana che, sembra,

Giulietta Masina cucinasse alla perfezione. D'altra parte Federico era cresciuto bene; la madre, Ida Barbiana, romana da sette generazioni era un'ottima cuoca e il padre, Urbano, era commesso viaggiatore di generi alimentari. Dal ricettario della mamma, in parte ripreso dalla sorella Maddalena, altrettanto brava in cucina, Federico amava le polpettine di bollito con l'uvetta sultanina, il polletto alla cacciatore, il rotolo al prosciutto (che vi descriviamo in queste pagine) e la ciambella. E poi c'erano i ristoratori: dalla Cesarina, a Roma, ordinava pasta al pomodoro, lasagne, i leggendari tortellini in brodo, al Mastino di Fregene gli spaghetti alle vongole, da Claudio Ciocca, ristoratore di Grottaferrata (anche attore in alcuni film di Fellini) gustava delle uova definite bavose perché acquose e leggermente strapazzate. In ogni situazione Fellini privilegiava la tradizione; a Milano nel 1959 prima della proiezione al cinema Capitol de *La dolce vita*, andò da Biffi per un risotto allo zafferano.

Fellini buongustaio

VISIONARIO, INTENSO
SOGNATORE
E MALINCONICO
EDONISTA, NELLA VITA
AMAVA PIATTI SEMPLICI
E DI TRADIZIONE.
A CASA O IN VERACI
TRATTORIE

di Laura Maragliano, ritratto di G. M. Folcolini,
foto del piatto Francesca Moscheni e Silvia
Cappuzzello; in cucina Elena Tettamanzi

ROTOLO AL PROSCIUTTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 5 MINUTI

200 g di ricotta romana – 200 g di carne trita di vitello – 100 g di prosciutto crudo a fettine sottili – 3 tuorli – 4 cucchiaini di parmigiano reggiano Dop grattugiato – burro – 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva – sale

1 Riunite in una ciotola la ricotta romana, la carne trita, i tuorli, il parmigiano, un pizzico di sale e mescolate fino a ottenere un composto ben amalgamato. Inumidite le mani con acqua e modellate il composto in modo da ottenere un rotolo.

2 Stendete le fettine di prosciutto su un tagliere, in senso orizzontale, sovrapponendole leggermente. Posizionate al centro il rotolo, in senso verticale, e avvolgetevi intorno il prosciutto. Infine legate con più giri di spago da cucina.

3 Trasferite il rotolo in una casseruola con una noce di burro e l'olio, e cuocete per 30 minuti a fuoco basso. Poi girate il rotolo aiutandovi con una paletta e proseguite la cottura per altri 30 minuti. Fate raffreddare, eliminate lo spago e tagliate il rotolo a fettine; trasferitele in una pirofila, irroratele con il fondo di cottura della carne e infornate a 180° per altri 5 minuti.

*La ricetta è tratta dal libro
A tavola con Fellini di Maria
Maddalena Fellini (2013)*



Fellini girò nel 1985 anche uno spot televisivo per una nota marca di pasta. Questa la scena: dopo il saluto il maître elenca con voce lenta e suadente i piatti del menu; “consommé d'Orléans, soupe Colbert, gelée de bouillon”. La signora al tavolo che stava flirtando con il suo commensale lentamente si gira e sussurra, seducente: “rigatoni”.



130 YEARS
1892 - 2022



HAUSBRANDT
TRIESTE 1892

CHE CAFFÈ!
QUANDO È HAUSBRANDT LO SENTI

FOR



TO

DAI MONASTERI AI
VILLAGGI OPERAI; DAI
CORTILI POPOLARI AI
GIARDINI DEI SIGNORI,
HA SEGUITO E SERVITO
LA STORIA DELL'UOMO.
OGGI LO RISCOPRIAMO
COME FONTE DI DELIZIE
GENUINE E A KM ZERO.
PER NON PARLARE
DEL SUO UTILISSIMO
EFFETTO ANTISTRESS

a cura di Daniela Falsitta ed Enza Dalessandri,
testi di Alessandra Cioppi e Roberta Schira,
ricette di Alessandra Avallone,
foto di Francesca Moscheni, styling di
Francesca Salvemini



Da sempre grandi pensatori, protagonisti della storia e della letteratura hanno celebrato l'orto, consapevoli della sua universalità nel tempo e nello spazio. Fra i tanti, Cicerone scriveva che "se accanto alla biblioteca c'è un orto nulla ti manca" mentre il filosofo inglese Sir Francis Bacon, nella seconda metà del Cinquecento, ricordava che "Dio onnipotente è stato il primo a piantare un orto-giardino".

L'orto in effetti è una realtà sempre esistita, che accompagna l'uomo almeno da quando il suo mondo assume connotazioni urbane. Inoltre nel corso della sua storia ha sempre associato una doppia vocazione, ricreativa e produttiva perché è un rifugio dagli affanni oltre che una fonte di sostentamento alimentare. La sua diffusione però si fa più forte e radicata nel Medioevo, quando diventa un elemento importante della tradizione monastica. Con il nome di *hortus conclusus*, infatti, questo piccolo paradiso trova spazio all'interno dei conventi, recintato nel perimetro del chiostro e suddiviso a sua volta in vari settori dedicati alle diverse coltivazioni. *segue >*



È un luogo in cui regna la serenità e crescono, grazie all'operosità del frate-ortolano, gli ortaggi e le erbe aromatiche per la tavola dei confratelli (alimenti del corpo), i fiori per evocare la beatitudine celeste (alimenti dell'anima), le piante officinali per curare i malanni. Queste ultime si coltivavano anche negli *horti simplicium* creati, di lì a poco, accanto alle prime Università per insegnare agli studenti di medicina la corretta identificazione delle erbe medicamentose ed evitare l'utilizzo di quelle allucinogene o tossiche.

Successivamente l'orto si diffonde ovunque, diventando un modello di produzione nella varietà del paesaggio medievale. Vicino alla casa colonica il contadino coltiva il suo *hortus domesticus*, non sottoposto a dazi, da cui ricava il sostentamento per la famiglia. Persino i signori, nonostante godessero di estesi latifondi, si inorgoglivano al possesso di vasti orti (*horti dominici*) mentre fuori e dentro le mura cittadine nascevano gli *horti urbani*, destinati, tra il XV e il XVIII secolo, ad aumentare sempre più.

Nella prima metà dell'Ottocento è proprio l'orto urbano a essere in forte espansione perché molte famiglie, in seguito all'industrializzazione, emigrano dalle zone rurali verso le città. Spesso vivono in uno stato di indigenza, emarginazione sociale e malnutrizione per cui le amministrazioni locali o le comunità religiose permettono di allestire "orti dei poveri", o "dei migranti", allo scopo di alleviare queste condizioni. Nel corso del XIX secolo, gli "orti dei migranti" accompagnano lo sviluppo delle città, integrandosi con le trasformazioni urbanistiche e, a inizio Novecento, coesistono con le iniziali forme di assegnazione messe in atto direttamente dagli imprenditori industriali attraverso i cosiddetti "villaggi operai".

L'utilità degli orti e la loro diffusione diviene ancora più importante durante le due Guerre mondiali quando, a causa della mancanza di derrate alimentari, la frutta e la verdura degli "orti dei migranti", mutati in "orti di guerra", diventano essenziali per la sopravvivenza. Alla fine della Seconda guerra mondiale, gli orti assolvono ancora per molto tempo le funzioni di approvvigionamento, soprattutto per gli anziani, ma la realtà orticola di grandi città come Milano, Torino e Bologna, ci dice anche che l'orto diventa, per i migranti del sud, un modo per ricordare i propri sapori e mantenere un legame con la terra d'origine. Nel corso del XX secolo l'orticoltura urbana ha continuato a evolversi nelle tecniche e nelle finalità e attualmente svolge importanti ruoli ricreativi, educativi, terapeutici.

Alessandra Cioppi
docente di storia medievale ISEM – CNR

CHEF A TUTTO CAMPO

Tra i primi chef a mettere in atto la Rivoluzione vegetale con la sua famosa "Insalata 21,31,41" è stato Enrico Crippa del Duomo di Alba, il tre stelle Michelin frutto della liaison con la famiglia Ceretto. Ogni mattina raccoglie in serra e nei grandi appezzamenti a pochi chilometri da Alba ortaggi, erbe e fiori rigorosamente bio o biodinamici. A lui chiediamo come è nata l'esigenza di un orto.

"È stata una scelta obbligata, senza sarebbe impossibile avere ortaggi di sicura provenienza in maniera costante nel tempo. In più, avevamo un'altra esigenza: contare su un approvvigionamento di varietà introvabili sul mercato, dal ficoide glaciale alle diverse tipologie di senapi orientali. L'accortezza nel fare un orto seriamente è partire dai semi: se di ogni ingrediente è utile conoscere storia e geografia, lo è anche di un seme, che poi ci darà frutti di qualità".

Gli chef blasonati sono stati i primi a rivalutare il rapporto con la terra. Quali sono gli sforzi necessari?

"Per anni, molti chef hanno fatto credere che bastasse un fazzoletto di terra con due foglie di basilico per sfamare centinaia di clienti. Non è così. In media, per sostenere un ristorante di 40 coperti, servono almeno 3 ettari. Ed è fondamentale avere una mano d'opera formata e motivata. La fatica è proporzionale alla soddisfazione che si prova al momento del raccolto, ma ci sono sempre gli imprevisti: clima, natura, piccole malattie delle piante sono variabili di cui deve tenere conto uno chef agricoltore. Per esempio, ora le zucchine sono magnifiche, ma potrebbe arrivare



Qui accanto, lo chef Enrico Crippa raccoglie le verdure e le erbe per le sue ricette al ristorante Duomo di Alba. La serra e gli orti (nelle altre immagini) si trovano nella Tenuta Monsordo Bernardina della famiglia Ceretto.



il pidocchio e il raccolto sarebbe compromesso. Per fortuna, qui in Piemonte possiamo contare su una rete di agricoltori biologici e biodinamici che rispettano la terra e, se necessario, possiamo coinvolgerli”.

Ormai è diffuso l'utilizzo dei fiori edibili nel piatto, coltivati in orto e in serra. Una moda?

“Non è una moda. Li uso e sono utili per regalare complessità al piatto. Ora è il momento delle rose, dell'acetosa, della verbenia. Va ricordato che i fiori non hanno una funzione puramente decorativa, come tanti credono, ma contribuiscono, ciascuno con un sapore ben distinto, alla perfetta riuscita del piatto finale”.

Molti suoi colleghi stanno facendo una scelta radicale: abbandonare la carne. Lei come la vede?

“Nella carta del mio ristorante, il vegetale è da anni superiore alle proteine animali. E non di poco: la proporzione è 70 contro 30%”. Non voglio però rinunciare alle proteine animali, per il semplice motivo che abbiamo la stessa cura e attenzione per carne e pesce come per un carciofo o un asparago: ne conosciamo la provenienza e la filiera”.

Le piante sono intelligenti, dice lo scienziato botanico Stefano Mancuso. Che ne pensa Crippa?

“Non solo credo che spesso siano, a modo loro, più intelligenti degli umani, mettono in azione ingegnose strategie per prosperare. Ciò che mi stupisce ogni volta è la loro capacità di autorigenerarsi. Se tagli un cespo

di lattuga, ricresce. Le piante sono più forti di noi. Ci insegnano la resilienza”.

Quasi mille chilometri più a sud di Alba, Alfonso Iaccarino del celebre Don Alfonso 1890 di Sant'Agata dei Due Golfi già negli anni '90 aveva acquistato la tenuta Le Peracciole a Punta Campanella perché “la grande cucina si fa nel campo”. Su sette ettari distribuiti lungo la Penisola sorrentina, l'azienda agricola biologica produce pollame, sottoli e confetture, senza contare un grande olio extravergine, la passata di pomodori, il miele di agrumi e millefiori e lo strepitoso liquore di limoni, ricavato da agrumi coltivati a Namonte. Lo chef Michelangelo Mammoliti guiderà invece, entro fine anno, il ristorante gourmet del Boscareto Resort & Spa. La scelta della famiglia Dogliani è coerente con la filosofia dello chef, che per il progetto La Rei Natura by Michelangelo Mammoliti sta realizzando un orto e una serra. Si parte dai semi per arrivare al concime biologico, creando un compost con gli scarti. “Le verdure tornano all'orto per renderlo fertile. Restituiamo alla natura ciò che la natura dà”, dice Mammoliti.

Roberta Schira, scrittrice e giornalista enogastronomica



FIORI DI ZUCCA FARCITI
CON ZUCCHINE
E RICOTTA

pag. 16



Piatto, forchetta e bicchiere di Cup & Co.
tagliere di Centrodellegno, tessuto di Silva.
A sinistra, piatto ovale di Francesca Reitano,
piattino e bicchieri Cup&Co. Nella prima
pagina: traliccio e fiori Aldo Lanari
Floricoltura, cestino in legno di Carolina.
Indirizzi a pagina 146



E adesso è trend

ORTI SUL TERRAZZO, IN AFFITTO, VERTICALI, ORTI SUL BALCONE, SUL TETTO, NEI PARCHEGGI, NELLE AIUOLE DELLE SCUOLE. NON IMPORTA DOVE E COME: LA PAROLA D'ORDINE È "MI FACCIO L'ORTO" E SEMPRE PIÙ PERSONE SONO FERMAMENTE CONVINTE DEGLI EFFETTI BENEFICI DELL'ORTOTERAPIA. I GREEN LOVERS, SECONDO I DATI NOMISMA PER L'OSSERVATORIO "THE WORLD AFTER LOCKDOWN", SONO 19 MILIONI, IL 39% DELLA POPOLAZIONE ITALIANA. L'ULTIMA EDIZIONE DI EUROFLORA A GENOVA, LA PIÙ IMPORTANTE FIERA DEDICATA, HA VISTO 40 MILA PRESENZE E IL BOOM NEI SOCIAL. IL BALCONY GARDENING È STATO IL PRIMO TREND NEL 2021, MENTRE UNA RICERCA DEL PORTALE LOVE THE GARDEN HA RACCOLTO OLTRE 100 HASHTAG SUL "GARDENING" UTILIZZATI SU INSTAGRAM. TRA LE PIANTE PIÙ RICHIESTE PER IL BALCONE C'È L'INSALATA IN VASO PERCHÉ ASSICURA UN RACCOLTO DOPO APPENA 40 GIORNI; ALTRO PRODOTTO APPREZZATISSIMO, PER FACILITÀ E TEMPISTICHE DI RACCOLTO, SONO LE PICCOLE PIANTINE DI POMODORO. E IN INVERNO ARANCE, MELE, MANDARINI, LATTUGA, CARCIOFI, CAVOLFIORE, AGLIO, LIMONI, CICORIA E RAPE. MOLTE AZIENDE HANNO IDEATO INOLTRE STRUTTURE AD HOC. POTY, PER ESEMPIO, È UN ORTO VERTICALE ADATTO ANCHE AI GREEN LOVERS SENZA POLLICE VERDE. SI PRESENTA COME GIARDINO VERTICALE, A MODULI, CON SISTEMA DI FERTIRRIGAZIONE PER GARANTIRE ALLE PIANTINE UNA CRESCITA SANA ANCHE IN CITTÀ. R.S.

PEPERONI AL FORNO RIPIENI DI BULGUR

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
265 CAL/PORZIONE

4 grossi peperoni corno colorati – 2 cipolle – 2 spicchi d'aglio – 1 piccola carota – 1 mazzetto di coriandolo fresco – 1 ciuffo di basilico – 100 g di bulgur – 100 g di fagioli rossi già cotti – qualche rametto di rosmarino – 200 g di yogurt intero – olio extravergine d'oliva – sale, anche grosso – pepe

1 Versate 200 ml d'acqua bollente salata sopra il bulgur e lasciatelo gonfiare. Nel frattempo mondate le verdure e tritate 1 cipolla, la carota, 1 spicchio d'aglio e i gambi del coriandolo. Soffriggete il trito in 2 cucchiai d'olio, aggiungete qualche ago di rosmarino tritato, sale e pepe. Unite infine il bulgur e lasciatelo insaporire sul fuoco. Spegnete e incorporate i fagioli schiacciati e una manciata di foglie di coriandolo tritate con un po' di basilico.

2 Incidete i peperoni intorno al picciolo, apriteli e scuoteteli per far cadere i semi. Farciteli con il ripieno di bulgur e richiudeteli con il picciolo. Ungete i peperoni con un filo d'olio, affettate la cipolla rimasta, distribuitela sul fondo di una teglia, conditela con olio e sale, aggiungete qualche rametto di rosmarino e adagiatevi sopra i peperoni. Salate e pepate l'esterno dei peperoni, copriteli con un foglio di alluminio e infornateli a 180° per 40 minuti. Scopriteli e terminate la cottura per altri 20 minuti.

3 Tritate finemente lo spicchio d'aglio rimasto con un pizzico di sale grosso, altro basilico, coriandolo e rosmarino, aggiungete lo yogurt, mescolate e servite con i peperoni tiepidi.

FIORI DI ZUCCA FARCITI CON ZUCCHINE E RICOTTA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
175 CAL/PORZIONE

16 fiori di zucca – 2 zucchini grandi – 1 cipolla bianca piatta e grande – 150 g di ricotta – 1 mazzetto di origano fresco – 1 mazzetto di santoreggia – 6 cracker integrali – 150 g di pomodori datterini – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate e spuntate le zucchini, grattugiatele e strizzatele. Sbucciate e tritate la cipolla, soffriggetela in una padella con 2 cucchiai d'olio, sale e pepe. Lasciate che prenda colore, unite le zucchini, salate e cuocete a fuoco vivace mescolando per 10 minuti. Lasciate intiepidire, aggiungete la ricotta e schiacciatela con la forchetta, profumate con una manciata di origano fresco e una di santoreggia, poi unite i cracker spezzettati. Regolate di sale e pepate.

2 Aprite i fiori, eliminate delicatamente i pistilli e farciteli con 2 cucchiaini di ripieno ciascuno. Richiudete i petali sul ripieno attorcigliando le punte per sigillarli e ungeteli con un velo d'olio.
3 Tagliate a metà i pomodori datterini, salateli, distribuiteli nella teglia, appoggiate sopra i fiori, condite con un giro di olio e cuocete in forno a 200° per 10-12 minuti.

FRITTATA DI FAGIOLINI ED ERBETTE CON PESTO DI OLIVE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

8 uova – 250 g di fagiolini – 2 grossi cipollotti – 100 g di erbe novelle – 2 cucchiai di latte – 100 g di olive verdi – 50 g di mandorle – 1 mazzetto di basilico – 2 cucchiaini di aceto di mele – 40 g di grana padano Dop grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mondate i cipollotti e affettate sottile la parte bianca (conservate quella verde per il pesto), fatela stufare a lungo in padella con 2 cucchiai d'olio, sale, pepe e l'aceto. Nel frattempo spuntate i fagiolini, lessateli per 5 minuti, scolateli e tagliateli a pezzetti. Uniteli ai cipollotti e lasciateli insaporire qualche minuto. Lavate e scolate le erbe, tagliatele a striscioline. Unitele ai fagiolini, salate e cuocete finché si sgonfiano. Togliete dal fuoco.

2 Sbattete le uova con il latte, sale, pepe e il grana. Unite le verdure preparate e mescolate. Scaldate bene una padella antiaderente di 22 cm di diametro che possa andare anche in forno, versatevi 2 cucchiai d'olio e poi il composto di uova e verdure. Cuocete a fiamma vivace per 2 minuti, abbassate al minimo e cuocete per altri 5 minuti quindi passate la padella sotto il grill del forno per completare la cottura.

3 Nel frattempo mettete le olive denocciolate e spezzettate nel mixer con le mandorle, il basilico e la parte verde dei cipollotti. Versate 3 cucchiai d'olio e azionate l'apparecchio fino a ottenere un pesto piuttosto grossolano, regolate di sale e, se necessario, stemperate il pesto con poca acqua bollente. Sfornate la frittata, lasciatela intiepidire e servitela a tocchetti con il pesto.

FRITTATA DI FAGIOLINI
ED ERBETTE
CON PESTO DI OLIVE

Canovaccio Zucchi;
piatto e bicchiere
Cup & Co. Indirizzi a
pagina 146



Nella pagina accanto:
traliccio e fiori di Aldo
Lanari Floricoltura,
ciotola Cup&Co,
vassoio Etsy. Indirizzi
a pagina 146





CURRY DI POMODORI
FRESCHI
pag. 21



Tovagliolo e
piattino Etsy.
Indirizzi a
pagina 146

CONCHIGLIONI RIPIENI DI CREMA DI MELANZANE ARROSTITE



CROSTATA DI ZUCCHINE, OLIVE E FORMAGGIO DI CAPRA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
550 CAL/PORZIONE

per la pasta brisée 240 g di farina + quella per la lavorazione – 130 g di burro freddo – zucchero – sale
per il ripieno 800 g di zucchine – 1 spicchio d'aglio – 60 g di olive taggiasche denocciolate – 30 g di uvetta – 2 tronchetti di formaggio di capra – 3 uova grandi – 1,5 dl di panna fresca – 1 mazzetto di fiori di zucca – maggiorana – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Fate la brisée: lavorate nel mixer la farina con il burro a dadini, una presa di zucchero e una di sale. Quando il mix sarà sabbioso, versate 6 cucchiaini d'acqua ghiacciata, uno alla volta, finché l'impasto sarà coeso (potrebbero bastarne meno). Formate una palla schiacciata, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare per 1 ora in frigo.

2 Lavate le zucchine, spuntatele e affettatele sottili con la mandolina. Saltatele a fuoco vivace in una padella ampia con 3 cucchiaini d'olio, l'aglio schiacciato, le olive e l'uvetta. Salatele, toglietele dal fuoco quando sono ancora di un verde brillante e profumatele con la maggiorana.

3 Sbattete le uova con la panna, sale e pepe. Stendete la pasta brisée sul piano infarinato, foderate una teglia con il bordo amovibile di 24 cm di diametro, paregiate i bordi, distribuitevi sopra un tronchetto di capra sbriciolato, coprite con le zucchine e la crema di uova, aggiungete il secondo tronchetto a fette, alternandolo ai fiori di zucca aperti e appoggiati sopra il ripieno. Infornate a 180° per 1 ora circa, nella parte bassa del forno. Servite la crostata tiepida.

CURRY DI POMODORI FRESCHI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
110 CAL/PORZIONE

800 g di pomodori rossi, verdi e gialli ben sodi – 2 spicchi d'aglio – 2 noci di zenzero – 2 grossi cipollotti – 1 cucchiaino di semi di finocchio – 1/2 cucchiaino di curcuma – 1/2 cucchiaino di cumino – 1/2 cucchiaino di curry in polvere – 1 peperoncino piccante fresco – coriandolo fresco (o basilico) – focaccine per accompagnare – olio extravergine d'oliva – sale

1 Incidete i pomodori alla base, immergeteli 30 secondi in acqua bollente salata, scolateli, raffreddateli in acqua ghiacciata e spelateli. Tritate grossolanamente la metà dei pomodori, quelli più maturi. Tagliate gli altri a spicchi, poi salateli e lasciateli riposare per 10 minuti.

2 Tritate finemente lo zenzero, l'aglio sbucciato e i cipollotti mondati e lasciate soffriggere il mix in 3 cucchiaini d'olio. Quando diventerà fragrante, salate, aggiungete i semi di finocchio, il peperoncino intero, il cumino, la curcuma e il curry; lasciate tostare le spezie per qualche minuto. Aggiungete il trito di pomodori, salate e cuocete la salsa per 15 minuti, aggiungendo poca acqua se necessario. Quando il sugo sarà pronto immergetevi i pomodori a spicchi, insieme alla loro acqua di vegetazione. Cuocete a fuoco vivace per 5 minuti, spegnete e guarnite con il coriandolo o il basilico.

3 Servite il curry di pomodori con alcune focaccine da intingere nella salsa oppure con del riso pilaf. In alternativa potete utilizzarlo per condire una pasta tiepida estiva.

CONCHIGLIONI RIPIENI DI CREMA DI MELANZANE ARROSTITE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 70 MINUTI
425 CAL/PORZIONE

24 conchiglioni – 4 melanzane scure – 3 spicchi d'aglio – 1 cipolla – 120 g di provola affumicata – 1 manciata di rucola – 1 mazzetto di menta fresca – 200 g di passata di pomodoro – olio extravergine d'oliva – peperoncino in polvere – sale

1 Lavate le melanzane, ungetele e sistematele in una teglia, poi infornatele a 180° per 20 minuti. Lasciatele raffreddare e sbucciatele, tritate la polpa e conservate qualche buccia. Sbucciate e tritate la cipolla, soffriggetela con uno spicchio d'aglio schiacciato in un wok con 2-3 cucchiaini d'olio. Aggiungete la polpa delle melanzane, mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere e fate cuocere per 15 minuti. Regolate di sale, unite la provola grattugiata e la rucola tritata.

2 Cuocete i conchiglioni in acqua bollente salata, scolateli al dente e raffreddateli. Conditeli con un filo d'olio e farciteli con le melanzane. Scaldate in una padella a due manici 2 cucchiaini d'olio e l'aglio rimasto vestito, versate la passata di pomodoro, una presa di peperoncino, sale, una ventina di foglie di menta fresca e un bicchiere di acqua calda. Lasciate cuocere 10 minuti. Disponete le conchiglie nel sugo, coprite e cuocete per altri 15 minuti.

3 Tagliate a julienne le bucce di melanzana, frigatele in olio extravergine e scolatele. Quando i conchiglioni saranno pronti nappateli con il loro sugo e guarniteli con le bucce fritte e della menta fresca.

Zolle in affitto

CONCESSI IN AFFITTO DAI COMUNI, GLI ORTI URBANI NEGLI ULTIMI TEMPI SONO IN GRANDE AUGE. SOLTANTO A ROMA, DURANTE LA PANDEMIA, LE RICHIESTE SONO CRESCIUTE DEL 30%. A SORPRESA, LA METÀ DELLE NUOVE DOMANDE PROVIENE DA GIOVANI TRA I 20 E 30 ANNI. ANCHE SE I PENSIONATI FANNO LA PARTE DEL LEONE, A CURARE I TERRENI INFATTI AMBISCONO ORMAI PERSONE DI OGNI ETÀ. L'APPEZZAMENTO VA ACCUDITO CON COSTANZA E SPESSO GLI ORTI SONO IN COMPROPRIETÀ: CI SI DIVIDE IL LAVORO E I SUOI FRUTTI. L'AFFITTO? UN METROQUADRO COSTA 1 EURO, MA LA GIOIA CHE NE DERIVA È CENTO VOLTE SUPERIORE. PERSINO IL COMUNE DI VENEZIA È RICCO DI TRADIZIONI LEGATE AGLI ORTI, COSÌ PREZIOSI IN UN'AREA DOMINATA DALL'ACQUA. IL PIÙ FAMOSO È SULLA PICCOLA ISOLA DI SANT'ERASMO, CHE PER I TERRENI E LA SUA POSIZIONE È SEMPRE STATA VOCATA ALL'AGRICOLTURA, TANTO DA ESSERE DEFINITA "L'ORTO DI VENEZIA". PROPRIO QUI È NATO IL PROGETTO "OSTI IN ORTO": UN GRUPPO DI RISTORATORI INCARICATO DI RECUPERARE ORTAGGI AUTOCTONI, TRA CUI LE CASTRAURE, TIPICI CARCIOFI VIOLETTI. BOLOGNA, CON QUASI 3000 ORTI URBANI, È LA PRIMA IN ITALIA. E OSPITA PURE IL PIÙ GRANDE ORTO COMUNALE DELLA PENISOLA: 47 ETTARI, A BORGO PANIGALE, CHE FORNISCE FRUTTA E VERDURA A 150 FAMIGLIE, OCCUPANDO DECINE DI GIOVANI. R.S.

LUOGHI ECCELLENTI

Riviera DI Ulysse

TRA TERRACINA E GAETA, NEI LUOGHI DELL'EROE DI OMERO,
IL FASCINO DEL MARE SI FONDE A QUELLO DELL'ANTICHITÀ
E ANCHE CIBI E VINI HANNO RADICI PROFONDISSIME

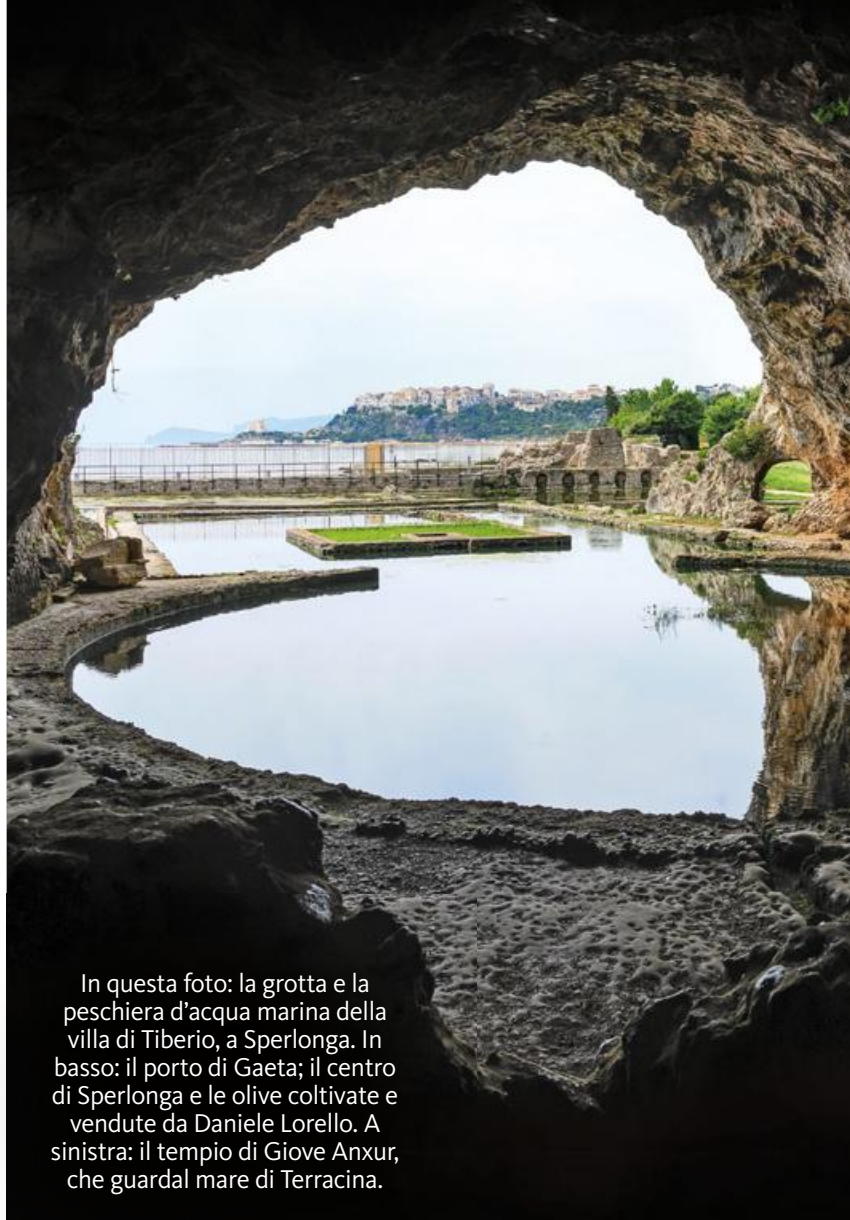
a cura di Daniela Falsitta, testo di Ernesto Fagiani, foto di Emanuela De Santis,
foto dei piatti di Laura Spinelli, in cucina Claudia Compagni

Due strade, l'Appia e la Pontina, lasciano Roma verso sud e attraversano la piana di Latina. Aggirato il profilo del Circeo, il paesaggio muta bruscamente. I monti Ausoni e Aurunci spezzano il litorale sabbioso che si frastaglia in promontori e insenature, i templi antichi sostituiscono le architetture d'epoca fascista, i borghi medievali sono abbarbicati in cima alle colline. Siamo nella Riviera di Ulysse, il parco regionale istituito per preservare l'area compresa tra la torre Capovento a Sperlonga, il Monte Orlando a Gaeta e la costa di Scauri e Minturno, che sarebbe lo sfondo della leggenda dell'eroe di Omero. *segue >*





TIELLA DI GAETA
pag. 26



In questa foto: la grotta e la
peschiera d'acqua marina della
villa di Tiberio, a Sperlonga. In
basso: il porto di Gaeta; il centro
di Sperlonga e le olive coltivate e
vendute da Daniele Lorello. A
sinistra: il tempio di Giove Anxur,
che guardal mare di Terracina.



In questa foto: i pittoreschi vicoli di Borgo Elena, un quartiere di Gaeta di origine cinquecentesca. In basso, l'Antico Forno Giordano, specializzato in tielle con diverse farciture; il Duomo e la piazza del Municipio a Terracina e la bottega Antichi sapori pontini, sempre a Terracina.



PIZZA FRANCESE

pag. 26



Sotto l'imponente tempio di Giove Anxur, il centro alto di Terracina si sviluppa in archi, logge e portici gotici fino alla piazza del Municipio, ricalcata sul perimetro del foro romano. Il Duomo s'innalza sulla scalinata del tempio di Augusto, accanto ai ruderi del Capitolium; edifici e chiese inglobano le costruzioni d'età classica, le mura bizantine abbracciano quelle romane in un intreccio di epoche, stili, architetture. Anche nelle tradizioni enogastronomiche la permanenza dell'antico ha radici inestirpabili. Sperlonga, appollaiata su uno sperone di roccia a strapiombo sul mare, è la perla del turismo estivo. Imboccando la provinciale che dal borgo, tornante dopo tornante, s'arrampica verso Itri, il mare si allontana luccicando a tratti d'azzurro tra il verde della natura brulla. Nelle strette valli e nelle piane si coltivano ancora i vitigni autoctoni più caratteristici, tra cui il Serpe e l'Abbuoto, le due uve da cui si ricava il Cecubo, un rosso denso, forte, corposo. Considerato dai Romani, assieme al Falerno, il miglior vino dell'antichità, affianca il moscato di Terracina tra le eccellenze enologiche del territorio. Tipica della zona è anche la salsiccia prodotta tra Itri e Monte San Biagio. Il gusto inconfondibile di questo salume si deve alla "petarda", ovvero al coriandolo, i cui semi, abbrustoliti, si aggiungono alle carni tagliate al coltello; l'impasto si miscela poi nelle "manielle" di legno o d'acciaio, aggiungendo peperoncino piccante, peperone rosso dolce e una spruzzata di Moscato di Terracina. Infine tocca all'affumicatura, che un tempo si faceva con legna di mirto o lentisco al camino di casa o nelle "caprarecce", le capanne usate come ricoveri dai pastori. Dagli oliveti che ricoprono le colline itrane si ricavano invece due olive da tavola. A novembre si raccoglie la "bianca", acerba, croccante e amarognola, che viene "pistata", cioè schiacciata fino a spaccare la polpa

senza ledere il nocciolo, lasciata spurgare e poi condita con aglio, olio, peperoncino e semi di finocchietto. La primavera è la stagione delle olive mature, che salate, asciugate al sole e condite, diventeranno le prelibate olive di Gaeta, violacee e acidule, perfette per essere utilizzate in cucina.

A collegare Terracina e Gaeta è la via Flacca. Durante i lavori di costruzione, negli anni Cinquanta, affiorarono accanto al promontorio di Sperlonga i resti della villa imperiale di Tiberio, col suo ninfeo allestito in una caverna naturale e ornato da sculture ispirate ad altrettanti episodi del mito di Ulisse. Lo stato in cui furono ritrovate le statue ne ha permesso una ricostruzione parziale ma di grande impatto: il museo, i ruderi sul mare e la caverna di Sperlonga sono una delle tappe più affascinanti per chi visita questo tratto di costa. Il porto con la spiaggia di Serapo e il cocuzzolo del Monte Orlando sono invece i due volti di Gaeta. Sulla sommità del monte si aggrappano la torre del mausoleo di Lucio Munazio Planco, il Castello aragonese e il Santuario della SS. Trinità, dal quale una scalinata scende fino a una terrazza sospesa sull'impressionante fenditura che divide la rupe a strapiombo. Anche la topografia di Gaeta rivela l'intreccio dei secoli, con i bastioni borbonici, i cortili dei palazzi d'epoca che s'aprono sulle cisterne romane e il campanile del Duomo che svetta aggrappato ad architravi e colonne di marmi antichi. In città le tradizioni marinare sono vivissime. I sapori tipici si tramandano in piatti poveri, in ricette semplici che raccontano la vita della gente di mare, come il "vaccariello", una pagnottella di farina di mais, olive, alici salate, peperoncino e alloro, e soprattutto la "tiella", la pizza rustica che prende nome dal "ruoto" di alluminio delle cucine campane. Imbottita con polpo bollito, con scarola ripassata, con olive di Gaeta, con baccalà e acciughe o semplicemente con cipolle stufate, era il pasto unico dei pescatori e dei portuali. Oggi, come spesso accade ai sapori autentici del passato, è diventata il simbolo goloso della città.

L'abitato di Gaeta su cui svetta il castello angioino aragonese, composto da due edifici comunicanti realizzati in secoli diversi. La parte aragonese del maniero ospita la scuola nautica della Guardia di Finanza.





LUOGHI ECCELLENTI RIVIERA DI ULISSE

TIELLA DI GAETA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
405 CAL/PORZIONE

250 g di farina 00 – 10 g di lievito di birra fresco – 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva – sale
per la farcia un polpo da 600 g già pulito – 80 g di olive di Gaeta denocciolate – 100 g di pomodorini – olio extravergine d'oliva – 1 mazzetto di prezzemolo – peperoncino in polvere – sale

1 Sciogliete il lievito in 120 ml d'acqua tiepida. Unite l'olio e la farina, poca per volta. Impastate il tutto per 10-15 minuti, unite una presa di sale e continuate a lavorare fino a farlo assorbire. Avvolgete il panetto in un panno e fatelo lievitare per 30 minuti in un luogo tiepido.

2 Portate a bollire una grossa pentola d'acqua. Tenendo il fuoco al massimo, immergetevi ripetutamente il polpo finché i tentacoli si arricceranno. Infine immergetelo, chiudete con il coperchio, riportate a bollire, abbassate al minimo e lasciate sobbollire per 20 minuti. Spegnete e aspettate altri 20 minuti prima di aprire. Sgocciolate il polpo, lasciatelo raffreddare, tagliatelo a pezzetti e conditelo con olio, prezzemolo tritato e peperoncino. Private i pomodorini dei semi e tagliateli a dadini. Uniteli al polpo insieme alle olive.

3 Dividete l'impasto a metà e ricavate due dischi spessi 1 cm scarso. Ungete d'olio una teglia da 24 cm e foderatela con il primo disco. Sistematevi sopra la farcia al polpo, ricoprite con l'altro disco e sigillateli tra loro. Infornate a 180° per 30 minuti e servitela tiepida.

PIZZA FRANCESE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 65 MINUTI
700 CAL/PORZIONE

500 g di farina 00 – 500 g di farina di mais – 100 g di uvetta Moscato Terracina già ammollata – 1/2 bustina di lievito per torte salate – 1 kg di

bietole e scarola – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale

1 Setacciate le due farine in una citola con il lievito, unite una generosa presa di sale e l'uvetta. Fate bollire 1,5 litri d'acqua e versatela a filo nelle farine mescolando. Continuate a versare e a mescolare finché il composto sarà omogeneo.

2 Foderate la placca di carta da forno, ungetela d'olio e stendetevi l'impasto tiepido fino a uno spessore di 2 cm scarsi aiutatevi con un piccolo mattarello e ungendo d'olio la superficie. Infornate a 180° per 50 minuti con modalità statica, terminando con qualche minuto in modalità ventilata se fosse necessario asciugare la pizza.

3 Nel frattempo, lavate le verdure e fate scottare le bietole per 2 minuti in acqua bollente salata. Spezzettate la scarola. Rosolate l'aglio sbucciato e tagliato a metà in una padella con un filo d'olio, unite le verdure, chiudete con un coperchio e fate cuocere fino a quando saranno appassite; salate. Sfornate la pizza quando sarà dorata e servila con le verdure.

CALAMARELLE ALLA VOTAPIATTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 5 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
145 CAL/PORZIONE

400 g di calamaretti già puliti – farina – olio extravergine d'oliva – 1 spicchio d'aglio – peperoncino in polvere – prezzemolo – sale

1 Lavate e asciugate i calamaretti. Infarinateli ed eliminate la farina in eccesso. Fate scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente non molto grande. Unite l'aglio sbucciato, lasciatelo imbiondire ed eliminatelo.

2 Disponete i calamaretti nella padella, uno accanto all'altro, schiacciandoli con una paletta per compattarli tra loro. Fateli friggere a fuoco vivace per 2-3 minuti in modo che si formi una crosticina, salateli e girateli tutti insieme, come si gira una frittata aggiungendo ancora un filo d'olio nella padella. Cuoceteli per altri 2 minuti, salate, spolverizzate di prezzemolo tritato e peperoncino.

TACCUINO DI VIAGGIO

LA CANTINA DI CICCILLO

VICO GAETANI 22, GAETA
TEL. 0771 740749; LACANTINADICICILLO.IT
IN UN VICOLO DELLA CITTÀ VECCHIA,
MENU ISPIRATO ALLA TRADIZIONE: PASTA GRATINATA AL FORNO CON PESTO DI SCAROLA, PROVOLA E OLIVE, TAGLIOLINI AL RAGÙ DI POLPO, TOTANI RIPIENI.

MARIO L'OSTRICARO

VIA APPIA KM. 102, TERRACINA
CHIOSCO DI FRUTTI DI MARE FRESCHISSIMI
DA GUSTARE SUL POSTO E ACCOMPAGNARE A UN CALICE DI PROSECCO.

IL FORNO DI AGNESINA

VIA SANTA LUCIA 3, TERRACINA
FOCACCE, DOLCI, BISCOTTI E LE CLASSICHE 'MBRIACHELLE, LE CIAMBELLINE AL VINO DELLA TRADIZIONE LAZIALE.

ANTICHI SAPORI PONTINI

VIA SALITA ANNUNZIATA 8/10, TERRACINA
BOTTEGA DI VINI, FORMAGGI E PRODOTTI LOCALI DI FRONTE ALL'ARCO ROMANO.

AZIENDA AGRICOLA MONTI CECUBI

C.DA PORCIGNANO (ITRI); MONTICECUBI.IT
DALLE UVE AUTOCTONE SERPE E ABBUOTO,
RICAVA IL VINO CECUBO GIÀ APPREZZATO AL TEMPO DEGLI ANTICHI ROMANI.

GRUFÀ

VIA CARRO 62/A, MONTE SAN BIAGIO
SALUMIGRUFÀ.IT
PRODUZIONE ARTIGIANALE DI SALUMI, TRA CUI LA SALSICCIA DI MONTE SAN BIAGIO.

MACELLERIA SCHERZERINO

VIA VITTORIO EMANUELE II, ITRI
L'AUTENTICA SALSICCIA AL CORIANDOLO CON SUINO CASERTANO, SEMI DI "PETARDA" TOSTATI PEPPERONCINO E MOSCATO DI TERRACINA.

DANIELE LORELLO

C.DA SANT'ELMO, ITRI, TEL. 0771.727828
OLIVICOLTORE E "OLIVARO" CON BANCO AL MERCATO DEL MERCOLEDÌ DI GAETA.

ANTICO FORNO GIORDANO

VIA DELL'INDIPENDENZA 39, GAETA
DA PIÙ DI UN SECOLO L'INDIRIZZO DI RIFERIMENTO PER ASSAGGIARE LA VERACE "TIELLA" DI GAETA ALLA SCAROLA, AL POLPO, ALLE CIPOLLE O AL BACCALÀ.

AZIENDA AGRICOLA COSMO DI RUSSO

VIA ROMA 106, GAETA; COSMODIRUSSO.IT
ECCEZIONALE EXTRAVERGINE MONOCULTIVAR DI OLIVA ITRANA, RACCOLTA A MANO DA OLIVETI COSTIERI TRA GAETA E FORMIA.



In questa foto, la chiesa di San Michele Arcangelo, a Itri. In basso: la macelleria Scherzerino che produce artigianalmente l'autentica salsiccia al coriandolo; l'impressionante fenditura della Montagna spaccata, a Gaeta, e l'azienda Monti Cecubi di Itri, dove acquistare l'antichissimo vino Cecubo.



CALAMARELLE ALLA VOTAPIATTO



IN EDICOLA
DAL 7 LUGLIO

il meglio di
sale & pepe

SALEPEPE.IT
GIUGNO/LUGLIO 2022

scuole e ricette per il piacere della tavola



a soli
2,90
euro

**GUSTOSE VERDURE
D'ESTATE**

stile italia dizioni

se il cibo cambia la terra

BUONE AZIONI PER VIVERE MEGLIO

di Silvia Bombelli

CARRELLO SOLIDALE

Un Tir di aiuti per Ucraina

Grazie alla collaborazione e alla grande generosità dei clienti il gruppo Aldi ha raccolto nei suoi 140 punti vendita beni di prima necessità da spedire in Ucraina attraverso il suo hub logistico a Verona. 120 pallet di merce inviata che vanno ad aggiungersi al fondo di solidarietà di 5 milioni di euro istituito dal gruppo da destinare alle organizzazioni umanitarie che operano in Ucraina e dintorni (aldi.it).



CONFEZIONI SOSTENIBILI

IL BOX PIZZA RACCONTA

Per condividere il suo progetto di sostenibilità l'azienda Agugiaro & Figna Molini distribuisce insieme alle farine box pizza da asporto "parlante". Inquadrando il il Qrcode si attraversano virtualmente 13 ettari di terreno coltivato a Collecchio con i suoi 13mila alberi per assorbire 22omila kg di anidride carbonica all'anno (agugiarofigna.com).

ROTAIE ECOLOGICHE

dolce futuro

Lo zucchero ha cervello, recitava una vecchia pubblicità. E ora ha anche un cuore verde. Lo dimostra Eridania, marchio storico di interesse nazionale, con la certificazione di sostenibilità per il progetto di riutilizzo del 100% dell'acqua contenuta nelle barbabietole da zucchero, il trasporto su rotaia verso lo stabilimento e la campagna per il consumo responsabile di zucchero con l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (eridania.it).



ALLUMINIO GREEN

CAPSULE INTELLIGENTI

Insostituibile per capacità di proteggere da luce e umidità gli alimenti, l'alluminio è il miglior materiale per restituire la polvere di caffè sotto forma di bevanda profumata. Per questo le nuove capsule di Starbucks sono per l'80% di alluminio riciclato e utilizzano quasi il 10% in meno rispetto alla precedente versione (nespresso.com).



Insieme

NELL'AGRIBOSCO ECOLOGICO

Molte aziende investono in riqualificazioni sostenibili della linea produttiva o della logistica. C'è chi lo fa per moda e chi per passione, avendo già da anni sposato la filosofia green a tutto tondo. È il caso di Barilla, impegnata in molti progetti per la conversione delle colture nostrane nel segno della "delicatezza", con coinvolgimento diretto degli agricoltori per l'impatto (quasi) zero. Tra le nuove iniziative del gruppo c'è l'Agribosco: il mega parco realizzato in collaborazione con Legambiente di fronte al pastificio di Parma aperto a tutti. Un'area verde riqualificata da 23 ettari, inclusiva, fertile e senza barriere con campi di grano e di girasole popolati da animaletti selvatici e coltivati nel rispetto dell'ecosistema. Prati fioriti, 3mila alberi autoctoni e tante casette per il ripopolamento delle api. Così un ex terreno abbandonato ora pulsa di vita, assorbe tanta CO2 e diventa luogo di "naturale" aggregazione per la comunità (barillagroup.com).

Filippo Oggioni

Ristorante Vecchio Ristoro

STUDIAVA LEGGE,
SUONAVA IL BLUES,
MA È STATO
RAPITO DALLA
GASTRONOMIA,
CHE SEMPRE DI
EQUILIBRI E
ARMONIE SI TRATTA.
COSÌ FILIPPO
BILANCIA CON
MAESTRIA PROFUMI
E SAPORI PER UNA
CUCINA NATURALE
E RIGOROSA

di Silvia Bombelli,
foto di Michele Tabozzi

la sostenibilità dell'alta cucina

La particolare inclinazione per l'alta cucina tradizionale e super naturale fa di Filippo Oggioni il membro perfetto per Jre. Entrato nell'associazione due anni fa è molto interessato ai temi della sostenibilità e della nutrizione salutare, tema caldo per i giovani ristoratori. Perché il futuro dipende anche dalle nostre scelte a tavola ed è compito degli chef dimostrare, con le loro creazioni semplici e perfette, che si può mangiare molto bene senza stravolgere gli equilibri dell'organismo, desertificare il terreno e impoverire il paesaggio.

il ristorante

Un locale molto accogliente, ricavato in un mulino del '600, monumento protetto dalla Soprintendenza. La ruota, gli ingranaggi e la macina accompagnano gli ospiti in un pacioso viaggio a ritroso nel tempo. Dall'ingresso minimal si accede all'intima sala storica da 7 tavoli per soli 18 clienti, "coccolati" da una brigata di 4 persone più 3 in sala. Da segnalare la carta dei vini con una selezione di piccole ma notevoli produzioni ecologiche a fianco di grandi etichette (ristorantevecchioristoro.it).



SPAGHETTINO FREDDO
CON FAVE, GESSATO
DI PECORA E LIMONE

pag. 32

Filologo del buon cibo Filippo Oggioni, 34enne legnanese da anni di stanza in Val d'Aosta, recupera spunti dal passato e li proietta verso il futuro, come un'artista d'avanguardia. Mentre era iscritto a giurisprudenza, per caso si è innamorato di gastronomia, lavorando in un locale con cucina. Così, quando ha deciso di diventare cuoco anziché avvocato, ha ricominciato dalle basi, studiando interi volumi di cucina rinascimentale fino a quella di inizio '900, cercando il filo rosso che ha portato alla tavola contemporanea. Intanto, ha cucinato in ristoranti famosi eleggendo Silvio Salmoiraghi e Alessandro Breda come i maestri che l'hanno indirizzato verso lo stile prettamente "marchesiano": freschezza dei prodotti e rivisitazione consapevole delle ricette. Dunque, non stravolgimento del piatto tradizionale ma esaltazione della sua essenza gustativa, come nella ricetta proposta ispirata alla tipica minestra favò valdostana. Dopo l'esperienza al Dandelion di

Courmayeur ha rilevato il ristorante Vecchio Ristoro di Aosta nel 2019 e ha ricevuto la prima stella Michelin nel 2021. Lui e il socio maître e sommelier Paolo Bariani hanno a cuore innanzi tutto i clienti e per affinare ulteriormente il concetto di servizio taylor made dei menu vorrebbero passare da 7 a soli 5 tavoli. Senza modificare le materie prime con cotture sottovuoto o altri tecnicismi, Filippo è un sostenitore della cucina espresso; i menu cambiano sempre secondo i prodotti del giorno, naturali e autoctoni. Come le erbe e le bacche selezionati con la consulenza della naturopata locale, Cristina Faoro: elicriso, erba di San Pietro, viperina, dragoncello, menta ananas, cerfoglio selvatico, per esempio, fanno spesso capolino nei piatti di Filippo. Da non perdere: verdure, sambuco e sorbetto al prezzemolo; ravioli di animella al Marsala, spugnole e zenzero; anguilla al legno d'ulivo, cicoria dei prati, aceto di mele e cacao.



SPAGHETTINO FREDDO CON FAVE, GESSATO DI PECORA E LIMONE

PER 4 PERSONE

80 g di spaghetti fine – 300 g baccelli di fave –
40 g fave sgucciate – 20 g cioccolato fondente
 – 20 g di gessato di pecora (o pecorino stagionato) –
 20 g di erbe aromatiche fresche miste – 1 limone –
 1 radice di liquirizia – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

Pelate al vivo il limone, eliminate i semi, tagliatelo a spicchi sottili in un pentolino e lasciate ridurre della metà a fuoco basso per mezz'ora.

Cuocete le fave per 2 minuti in acqua bollente, sgocciolatele e fatele raffreddare. Spellatele, tagliatele a tocchetti e conditele con olio, sale e abbondante pepe.

Lavate e asciugate i baccelli; tagliateli a tocchetti e passateli al mixer fino a ottenere una crema morbida.

Versate la purea di baccelli in una ciotola passandola al colino fine foderato con la garza. Coprite con pellicola e mettete in frigorifero il liquido ottenuto.

Pestate nel mortaio le erbe aromatiche, lavate e tamponate con carta da cucina per ottenere un composto omogeneo.

Cuocete gli spaghetti per 4 minuti in acqua bollente salata e sgocciolateli. Trasferiteli nella ciotola con il liquido dei baccelli tenuto da parte raffreddato e abbondante ghiaccio. Lasciateli riposare per 5 minuti, scolateli prelevandoli con la pinza e asciugateli su carta da cucina.

Grattugiate il cioccolato finemente appena prima di comporre il piatto. Per facilitare l'operazione potete metterlo in freezer 30 minuti perché si indurisca un po'.

Ponete sul fondo del piatto il formaggio grattugiato, le fave al pepe, il pesto di erbe aromatiche e un punto di composta di limone. Disponete gli spaghetti e completate con il cioccolato e la liquirizia grattugiata al momento.

consiglio da chef

In montagna anche in agosto si trovano fave freschissime. In alternativa si possono usare i pomodori a cubetti utilizzando il loro succo ghiacciato per insaporire gli spaghetti. Per non sprecare nulla lo chef consiglia di preparare le scorze di limone alla marocchina mettendole sotto sale per 1 mese.





Uno di famiglia
dal 1965



Guarda
il nuovo
video!



Ogni prodotto Stuffer è frutto di impegno, passione e ricerca costanti.
Dal 1965 portiamo fantasia e qualità sulle tavole di tutta Italia, ogni giorno.
Per celebrare la gioia e il gusto dello stare bene.
Insieme, come una grande famiglia.

Seguici su www.stuffer.it



StufferOfficial



instagram/stuffer_italia/

CALAMMA

PRENDE IL NOME DAL MOLLUSCO TAGLIATO AD ANELLI,
CON CUI SI SPOSA A MERAVIGLIA. MA PROVATE
QUESTO FORMATO SPECIALE ANCHE CON PEPERONI
ARROSTITI, ZUCCHINE CARAMELLATE,
TONNO FRESCO, VONGOLE, PANCETTA...

a cura di Silvia Bombelli, ricette di Livia Sala, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina

RATA



CON POMODORINI AL FORNO,
PESTO DI RUCOLA E SPINACINI

pag. 41





CON CREMA DI PEPERONI
ARROSTITI E MANDORLE TOSTATE

pag. 41

CON CALAMARI, POMODORO E
PEPERONCINO

pag. 42



ALL'ARRABIATA CON VONGOLE E
PANCETTA AFFUMICATA

pag. 42





PICCANTE CON TONNO FRESCO,
LIME E OLIO ALL'AGLIO

pag. 42

CON ZUCCHINE CARAMELLATE
E BASILICO FRITTO



CON ZUCCHINE CAMELLE E E BASILICO FRITTO

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

320 g di pasta tipo calamarata – 6 zucchinette – 160 g di stracciatella – 1 limone non trattato – 20 foglie di basilico – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sciacquate le zucchine, spuntatele e affettatele molto sottili. Scaldare un filo d'olio in una larga padella con lo spicchio d'aglio, sbucciato, e fatevi rosolare le zucchine, finché saranno ben caramellate e morbide; aggiungete un pizzico di sale circa a metà cottura.

2 Lavate e asciugate bene le foglie di basilico; friggetele in abbondante olio ben caldo.

3 Intanto lessate la pasta in abbondante acqua salata, quindi scolatela e trasferitela in una grande ciotola. Unite le zucchine, qualche foglia di basilico fritto sbriciolata e alcune scorzette di limone. Mescolate bene, aggiungete la stracciatella tagliuzzata con le forbici e una macinata di pepe. Completate con il resto delle foglie di basilico intere.

CON POMODORINI AL FORNO, PESTO DI RUCOLA E SPINACINI

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
565 CAL/PORZIONE

360 g di pasta tipo calamarata – 800 g di pomodorini ciliegia – 50 g di foglioline di rucola – 50 g di spinacini – 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 20 g di pecorino grattugiato – 50 ml di semi di girasole – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sciacquate i pomodorini, asciugateli su un telo, tagliateli a metà e strizzateli un po' per fare uscire l'acqua e parte dei semi. Sistematele man mano ad asciugare su qualche foglio di carta da cucina.

2 Trasferite i pomodorini su una placca coperta con carta da forno in modo che la parte tagliata si trovi verso il basso. Condite con sale e un filo d'olio e cuocete nel forno ventilato a 180° per 20-25 minuti.

3 Frullate le foglioline di rucola con gli spinacini, i formaggi, l'aglio sbucciato, 30 g di semi di girasole, 6 cucchiaini di olio e acqua ghiacciata sufficiente a ottenere un pesto cremoso.

4 Lessate la pasta al dente, scolatela e versatela in una ciotola. Condite con il pesto e mescolate. Unite i pomodorini, una macinata di pepe a piacere, qualche fogliolina di rucola e i semi di girasole rimasti.

CON CREMA DI PEPERONI ARROSTITI E MANDORLE TOSTATE

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

360 g di pasta tipo calamarata – 1 peperone giallo – 1 peperone rosso – 1 spicchio d'aglio – 60 g di crescenza – 30 g di pecorino grattugiato – 50 g di capperi sott'olio – 40 g di mandorle – 1 mazzetto di timo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sciacquate i peperoni e arrostiteli sotto il grill del forno, girandoli di tanto in tanto per abbrustolirli uniformemente in superficie. Pelateli e privateli di picciolo, semi e nervature.

2 Tenete da parte qualche striscioline di peperone e frullate il resto con 2 cucchiaini di olio, sale, pepe, una manciata di foglioline di timo, la crescenza, il pecorino e l'aglio sbucciato.

3 Tritate grossolanamente le mandorle e tostatele in un padellino senza condimento.

4 Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, quindi conditela con la crema di peperoni. Unite i capperi, le mandorle tostate e ancora una manciata di foglioline di timo. Irrorate con qualche goccia di olio e servite.



Pagina 35: piatto fondo in ceramica bianca lucida distribuito da Livellara.
Pagina 37: ciotola in ceramica fatta a mano e ciotolina blu di Ceceramic di Elisa Castelletta.
Pagina 40: piatto piano in ceramica con bordo e bricchetto fatti a mano di Ceceramic. Tessuti in lino tinti a mano di Forme di Farina. Indirizzi a pagina 146



PASSIONI CALAMARATA

CON CALAMARI, POMODORO E PEPERONCINO

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
445 CAL/PORZIONE

360 g di pasta calamarata – 500 g di calamari – 400 g di pomodorini – 50 g di concentrato di pomodoro – 1/2 bicchiere di vino bianco – 1/2 spicchio di aglio – 1 mazzetto di prezzemolo – 1 peperoncino – olio extravergine d'oliva – sale

1 Pulite i calamari: eliminate le pinne laterali, staccate i tentacoli dal corpo e togliete occhi e becco dai tentacoli, svuotate e lavate l'interno delle sacche. Tagliate le sacche ad anelli di circa 1 cm di spessore e i tentacoli a pezzetti.

2 In un tegame soffriggete l'aglio sbucciato e tritato con un pezzetto di peperoncino e un filo d'olio. Unite i calamari, fate insaporire per qualche istante, quindi sfumate con il vino. Aggiungete i pomodorini tagliati a metà, il concentrato di pomodoro e un pizzico di sale e lasciate cuocere per 5-6 minuti.

3 Nel frattempo, lessate la pasta al dente in abbondante acqua salata. Scolatela e versatela nel tegame con il condimento. Cospargete con una manciata di prezzemolo tritato e servite subito.



Pagina 36: piatto piano con decori vintage in vendita da Mirtillo Rosso Antiques.
Pagina 39: piatto ovale da portata in ceramica lucida distribuito da Livellara. Indirizzi a pagina 146

ALL'ARRABBIATA CON VONGOLE E PANCETTA AFFUMICATA

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
590 CAL/PORZIONE

360 g di pasta tipo calamarata – 800 g di vongole – 100 g di pancetta affumicata a cubetti – 400 g di pomodori pelati – 1 spicchio d'aglio – prezzemolo – peperoncino – olio extravergine d'oliva – sale

1 Immergete le vongole in uno scolapasta nel lavandino pieno di acqua fredda salata. Lasciatele a bagno finché tutta la sabbia si sarà depositata sul fondo, per almeno un'ora.

2 Scaldate la pancetta in un padellino senza condimento per far sciogliere il grasso, sgocciolatela e tamponatela con carta da cucina. Soffriggete l'aglio e il peperoncino privato dei semi in una casseruola con una manciata di prezzemolo tritato. Unite la pancetta, poi i pelati spezzettati. Cuocete per 20 minuti, regolando di sale.

3 Sciacquate le vongole e mettetele in un'ampia padella su fuoco vivace e coperte, fino a quando si saranno aperte (eliminate quelle che restano chiuse); sgusciate la metà, conservando le valve di quelle più belle. Unite entrambe al sugo assieme al liquido emesso in cottura, ben filtrato. Lasciate insaporire per qualche minuto.

4 Intanto lessate la pasta al dente in acqua salata. Scolatela e conditela con il sugo. Cospargete con un po' di prezzemolo tritato e servite.

PICCANTE CON TONNO FRESCO, LIME E OLIO ALL'AGLIO

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
550 CAL/PORZIONE

360 g di pasta tipo calamarata – 300 g di tonno fresco – 1 spicchio d'aglio – 1 peperoncino – 1 mazzetto di erba cipollina – 1 mazzetto di finocchietto selvatico – 1 mazzetto di prezzemolo – 1 lime non trattato – olio extravergine d'oliva – sale

1 Schiacciate lo spicchio d'aglio e tritate il peperoncino. Raccogliete il trito in un pentolino su fuoco basso e coprite con un po' d'olio. Togliete dal fuoco appena l'olio si sarà intiepidito e lasciate riposare per mezz'ora.

Tritate le erbe piuttosto fini e unitele all'olio, con una grattatina di scorza di lime.
2 Tagliate il tonno a dadini. Scottatelo molto brevemente in una padella antiaderente spruzzandolo con qualche goccia di succo di lime e salando con moderazione.

3 Lessate la pasta al dente, scolatela e versatela in una ciotola. Unite il tonno e l'olio aromatizzato; mescolate bene e servite subito.

**BUON APPETITO
A TUTTO LO
STIVALER
DAL VOSTRO
SVIZZERO
ORIGINALER.**

#LIVEORIGINALER

Rendi ogni giorno le
ricette dei piatti della tua
regione ancora più speciali
grazie al gusto inconfondibile
di Emmentaler DOP.



Svizzera. Naturalmente.



EMMENTALER
SWITZERLAND

Formaggi dalla Svizzera.
www.formaggisvizzeri.it

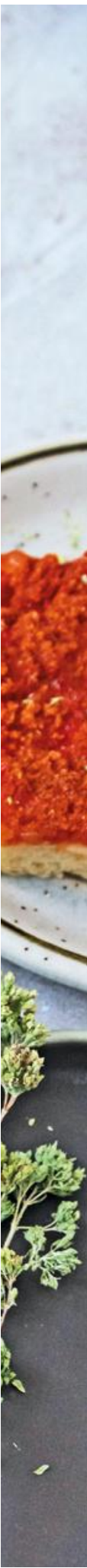


sfincione

"GEMELLO DIVERSO" DELLA PIZZA, CON UNA BASE DI PASTA LIEVITATA ALTA E SOFFICE, È TRA GLI STREET FOOD PIÙ TIPICI DI PALERMO

testi di Paola Mancuso, in cucina Claudia Compagni, foto di Laura Spinelli, scelta del vino di Sandro Sangiorgi





Se si volesse eleggere una capitale italiana dello street food, di certo Palermo è sul podio. Una delle sue espressioni più antiche è la grande varietà di cibo preparato, venduto e mangiato in strada: le leggendarie arancine, pane e panelle, croché e cazzilli, pani *ca' meusa* (la milza), altre frattaglie come *quarume* e *stigghiole* e via ancora. Tra i mangiari più simbolici e amati è lo sfincione, poco diffuso al di fuori della Sicilia, ma riconosciuto come specialità tra le più tipiche di Palermo, tanto da essere inserita nella lista dei Prodotti agroalimentari tradizionali (Pat) italiani. Simile alla pizza napoletana, lo *spinciuni* (come viene pronunciato nel dialetto locale) è però caratterizzato da una pasta più alta e molto soffice, una morbidezza che si ottiene grazie a una doppia lievitazione che la rende di consistenza spugnosa. L'etimologia del termine sfincione, infatti, verosimilmente è il risultato di una contaminazione fra latino e greco (rispettivamente "sphongia" e "spongós"), che in entrambi i casi significa spugna.

Nato in convento

Tradizione vuole che lo sfincione sia stato inventato nel Settecento dalle monache francescane del convento di San Vito (oggi trasformato in caserma dei carabinieri), nel cuore della città, alle spalle dell'imponente teatro Massimo, che diventarono rinomate per questa ricetta. A quel tempo, infatti, ogni convento si distingueva per la cosiddetta "piatta", ovvero una propria specialità gastronomica (basti pensare alla frutta di Martorana creata dalle suore dell'omonimo monastero palermitano). Lo sfincione di San Vito, considerato l'antenato di quello che conosciamo oggi, era però farcito con una sorta di ragù di carne, formaggio e spezie, non prevedeva pomodoro, introdotto successivamente, e veniva preparato nei giorni di festa o in

occasioni speciali come *l'appuntamentu*, la festa di fidanzamento in casa della futura sposa. Ancora oggi è rimasto un piatto tradizionale per il giorno dell'Immacolata, molto sentito, e del Natale, ma si trova e si mangia tutto l'anno, preparato da forni rinomati o in contesti squisitamente di strada. Come il mercato di Ballarò, il più antico, frequentato e multietnico di Palermo. Può anche capitare di imbattersi in uno *sfinciunaro* a bordo del suo *lapino* (storpiatura dell'iconica Ape della Piaggio), che decanta ad alta voce la bontà del suo prodotto: "*Ciavuru, ciavuru, uora uora u' sfuinnavu*" (caldo, caldo, sfornato proprio ora), "*scarsu r'uogghiu e chinu ri pruvulazzu*", ovvero, con poco olio e pieno di polvere. Dove per polvere va inteso il pane grattugiato che regala compattezza alla superficie dello sfincione.



BERE GIUSTO

L'ACOSTAMENTO CON UNA RICETTA DI ANTICA CONSUETUDINE PUÒ REALIZZARSI ANCHE ATTRAVERSO UN PRODOTTO MESSO A PUNTO DI RECENTE, SIMBOLO DI UN'ENOLOGIA CONTEMPORANEA. IL PUNTO D'INCONTRO INELUDIBILE E INOSSIDABILE È LA LA CONDIVISIONE DEL MEDESIMO TERRITORIO, UN LEGAME SOTTERRANEO PERCHÉ LEGATO ALLA TERRA, MA FATTO ANCHE DI LUCE VISTO CHE I FRUTTI DEL VINO E DEL CIBO MATURANO SOTTO LO STESSO SOLE. LA FRESCHENZA VITALE DEL VORIA ROSÉ, PERRICONE ROSATO DELL'AZIENDA PORTA DEL VENTO, HA UN'EFFERESCENZA GRADUALE E NON BRUTALIZZA LA SAPORITA MORBIDEZZA DELLO SFINCIONE. IL SUO È UN CONTRASTO DELICATO E COSTANTE, NE AFFRONTA I PICCOLI DETTAGLI E, NELLE SENSAZIONI FINALI, PROPRIO IL MOMENTO IN CUI INTERVIENE IL RICHIAMO DELLE ACCIUGHE E DEL PANE SBRICIOLATO, RIASSUME IL SIGNIFICATO DI UNA FELICE FUSIONE.

INTERVISTA



Maestro dell'arte bianca

PALERMITANO DOC, OTTAVIO GUCCIONE È IL TITOLARE E MASTRO FORNAIO DEL PANIFICIO CHE PORTA IL SUO NOME, VERA ECCELLENZA IN CITTÀ E IN TUTTA L'ISOLA: È STATO PREMIATO PER TRE ANNI DI SEGUITO CON I TRE PANI (IL PUNTEGGIO MASSIMO) DELLA GUIDA DEL GAMBERO ROSSO. GUCCIONE HA IMPARATO IL MESTIERE DAI SUOCERI, ENTRAMBI FORNAI, E HA PUNTATO SULLE MATERIE PRIME DI QUALITÀ: FARINE INTEGRALI MACINATE A PIETRA, ANCHE DI GRANI ANTICHI SICILIANI, LIEVITO MADRE, EXTRAVERGINE DI OLIVE DI NOCELLARA, SALE DI TRAPANI. IL SUO CAVALLO DI BATTAGLIA È IL PANE NERO DI CASTELVETRANO, PRESIDIO SLOW FOOD.

COME PREPARA IL SUO SFINCIONE? PER LA BASE UTILIZZO BIGA, SEMOLA DI GRANO DURO AL 70%, FARINA "0" PER IL RESTANTE 30% E AGGIUNGO CACIOCAVALLO A CUBETTI ALL'IMPASTO, CHE METTO A LIEVITARE PER DUE VOLTE. PER INSAPORIRE LA SALSA DI POMODORO E CIPOLLA UNISCO UN PO' DI PASTA DI ACCIUGHE, MENTRE PER COMPLETARE LO SFINCIONE, UNA VOLTA STESO IL CONDIMENTO, UTILIZZO ACCIUGHE DI SCIACCA SOTT'OLIO, ALTRO CACIOCAVALLO A CUBETTI E MOLLICA TOSTATA. INFINE, LASCIO LIEVITARE UN TERZA VOLTA, FINCHÉ LA SUPERFICIE DELLO SFINCIONE RAGGIUNGE IL LIVELLO DELLA TEGLIA (3 CM CIRCA).

OLTRE A QUELLO PALERMITANO, ESISTONO ALTRI TIPI DI SFINCIONE? SÌ, PREPARO ANCHE QUELLO BIANCO DI BAGHERIA, FATTO CON RICOTTA, MOLLICA FRESCA E SENZA POMODORO, QUELLO DI MONREALE, COMPATTO PERCHÉ A BASE DI SOLA SEMOLA, E LA RIANATA TRAPANESE, VARIANTE CON PECORINO GRATUGIATO AL POSTO DEL CACIOCAVALLO.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

UNA SELEZIONE DI LOCALI
CHE OFFRONO QUESTO
E ALTRI CIBI DI STRADA
TRADIZIONALI

PANIFICIO GUCCIONE

Via Pipitone Federico 61-63,
Palermo, tel. 091346030
IL PANIFICIO ARTIGIANALE DI
OTTAVIO GUCCIONE SFORNA
PANI FATTI CON GRANI
ANTICHI SICILIANI E LIEVITO
MADRE, PAGNOTTE DI
SEMOLA RIMACINATA, PANE
NERO DI CASTELVETRANO,
PANE NERO CONDITO, OLTRE
A SFINCIONE, PIZZE IN PALA
VARIAMENTE CONDITE,
BISCOTTI E DOLCI. IN
VENDITA ANCHE PASTE
ARTIGIANALI, COME LE
BUSIATE, DI RINOMATI
MULINI SICILIANI.

ANTICA FOCACCERIA SAN FRANCESCO

Via Paternostro 58, Palermo,
tel. 091320264
AFFACCIATO SULLA PIAZZA
CON DI FRONTE LA
TRECENTESCA BASILICA
DI SAN FRANCESCO, È UN
LOCALE STORICO CON
ELEGANTE INGRESSO LIBERTY,
MOLTO FREQUENTATO DAI
TURISTI. OFFRE I TIPICI PANINI
CON LA MEUSA (MILZA),
SFINCIONI, CROCCHETTE,
PANELLE, CAPONATA DI
MELANZANE, OLTRE A DOLCI
COME CANNOLI E CASSATE.

PANIFICIO GRAZIANO

Via del Granatiere 11, Palermo,
tel. 0916254800
OFFRE OTTIMO PANE, PIZZA
RUSTICA, SFINCIONE ROSSO
E BIANCO, ARANCINE.

ANTICA FORNERIA SCADUTO

Via del Cavaliere 90, Bagheria
(Pa), tel. 091905451
OFFRE LO SFINCIONE
BIANCO, SECONDO LA
RICETTA CLASSICA
BAGHERESE: ACCIUGHE,
TUMA, CIPOLLA STUFATA,
PANGRATTATO CONDITO
CON PECORINO E OLIO
EXTRAVERGINE.



1



2



3



4



5



6

SFINCIONE PALERMITANO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI

**300 g di farina "o" – 200 g di semola
rimacinata di grano duro – 3 g di lievito
di birra secco – 20 g di strutto – 400 g di
cipolle – 800 g di pomodori pelati – 200 g di
caciocavallo – 50 g di filetti d'acciuga sott'olio
– 50 g di pane raffermo grattugiato – origano
– olio extravergine d'oliva – sale – pepe**

1 Versate 300 ml d'acqua in una ciotola capiente e scioglietevi accuratamente il lievito di birra. Unitevi i due tipi di farina, lo strutto a fiocchetti e 10 g di sale. Impastate fino a ottenere un composto morbido e omogeneo.

2 Formate una palla e mettetela nella stessa ciotola pulita e unta d'olio. Copritela con pellicola e lasciate lievitare per circa 2 ore.

3 Nel frattempo, sbucciate le cipolle e tagliatele a rondelle sottili. Fatele appassire in una padella con poco olio, aggiungendo

qualche cucchiaino d'acqua. Quando saranno morbide, unite i pomodori pelati schiacciati e cuocete a fuoco basso per 20 minuti o finché il sugo sarà denso. Salate poco, pepate e tenete da parte.

4 Fate tostare il pane grattugiato in una padella con un filo d'olio, poi insaporitelo con poco sale, pepe e l'origano sbriciolato.

5 Riprendete l'impasto lievitato, sgonfietelo premendo con le dita, quindi stendetelo a circa 2 cm di spessore in una teglia di 30x40 cm circa unta d'olio. Lasciatelo ancora lievitare per mezz'ora. Stendete la salsa di pomodoro preparata sulla superficie dello sfincione, disponetevi sopra i filetti d'acciuga sgocciolati e spezzettati e il caciocavallo ridotto a pezzetti.

6 Cospargete con il pane grattugiato aromatico, un filo d'olio e cuocete nel forno statico a 200° per 20-30 minuti.



MILLESIMATO DRY. SINFONIA N.6 DI COL VETORAZ.

L'armonia del Valdobbiadene DOCG

Interpreti d'eccellenza del Valdobbiadene DOCG, produciamo spumanti di grande equilibrio, armonia ed eleganza, ovvero la chiave della piacevolezza. Il Valdobbiadene DOCG Millesimato Dry è un vino suadente, elegante e complesso, dal fine perlage, con una invitante vena agrumata che ben delinea l'olfatto, seguita da pesca bianca, pera, fiori bianchi ed erbe aromatiche a confermarne la tipicità.



LIVING

on THE BEACH



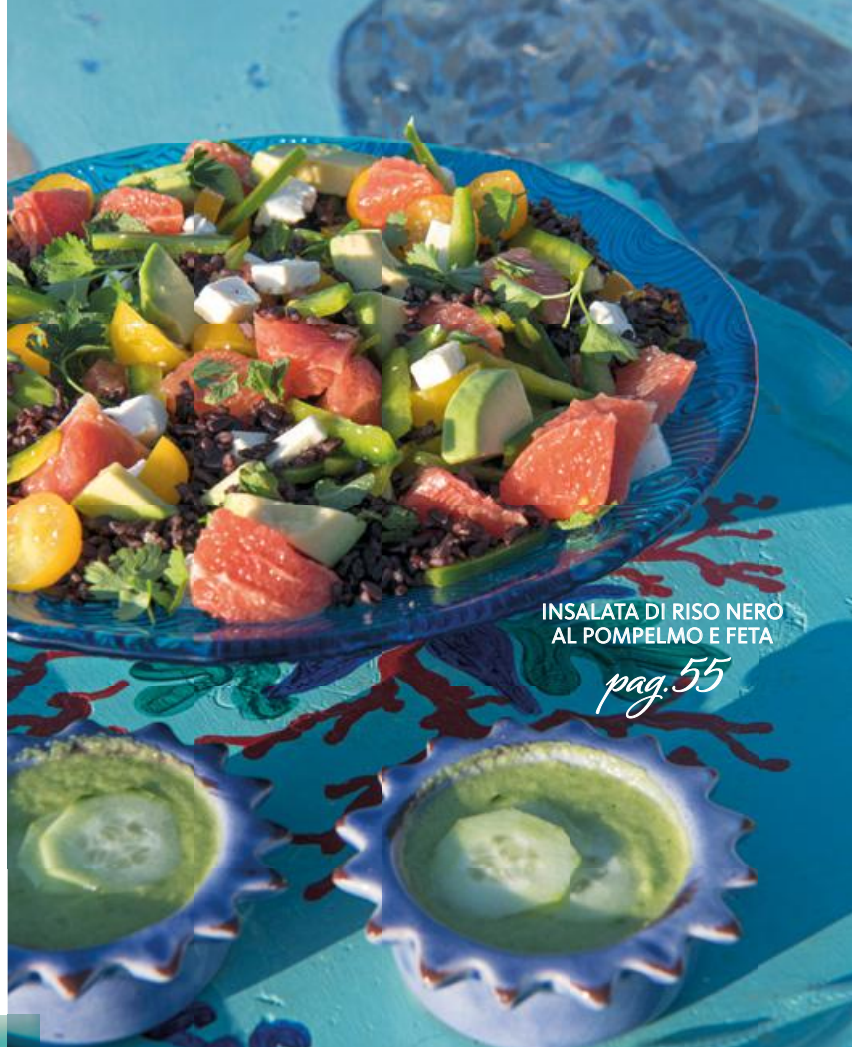
Per chi ha la casa sulla spiaggia, questo non è picnic, diciamo piuttosto un trasporto e breve distanza. Dalla cucina alla sabbia. Se invece la dimora è al mare, ma non sul mare, la questione non si complica affatto: il menu, oltre che buono, è trasportabile. Le sfiziose insalate fredde e la pasta vanno nei contenitori, idem per

le torte, dolci e salate, magari già affettate. Una borsa frigo e il gioco è fatto. A prescindere dalla dislocazione della casa, l'importante è individuare un luogo adatto per stendere la tovaglia, con una roccia o a una barca rovesciata per appoggiare le cose e la schiena, e possibilmente una zona d'ombra per chi nella vita precedente non era una lucertola. Senza dimenticare il buon vecchio ombrellone; forse non è chic, ma risolve. *segue >*

FRESCO, GUSTOSO,
CON ACCENNI ORA
RAFFINATI, ORA RUSTICI:
UN MENU DA SPENDERE
IN RIVA AL MARE
PER UNA GIORNATA
DI LIBERTÀ E D'AZZURRO

testo e cura di **Cristiana Cassé**, ricette di **Alessandra Avallone**, foto di **Stefano Scatà**, styling di **Marialuisa Gardiman**, scelta dei vini di **Sandro Sangiorgi**





INSALATA DI RISO NERO
AL POMPELMO E FETA

pag. 55

SPADELLATA
DI GAMBERIONI
CON PRUGNE E LIMONI

pag. 55



Apri il pranzo un'insalata in technicolor con peperone verde, pomodorini, avocado, pompelmo rosa, feta e riso nero. Anticaldo e ipervitaminica, ha un'inclinazione originale grazie alla salsa di accompagnamento: cetriolo frullato con olio, aceto, sale, zucchero ed erbe. Un intingolo ottimo anche con una semplice bruschetta o per rinfrescare grigliate di carne o pesce. A seguire, una padellata di gamberi saltati con cipollotti, zenzero e aglio e quindi mescolati con susine e fette di limone: l'insieme di sapori è delizioso e così dissetante che quasi non serve bere. Quasi. Tanta acqua è doverosa e un po' di vinello pure. Fa male sotto il sole? Ma no, euforizza solo un po' di più; d'altronde da una giornata così dovrà pur uscire qualche aneddoto da raccontare...

La main course è un piatto geniale dalle molte anime: la pasta è condita con un pesto al prezzemolo, quindi mantecata con un di sugo di pesce e infine arricchita da una fritturina di calamari da appoggiare in coppa. Divina e goduriosa, riunisce il primo piatto (con due sughi) e il secondo. Se la trasportate nei contenitori, conditela con il solo pesto e aggiungete il resto al momento. *segue >*

MENU

Insalata di riso nero al pompelmo e feta

PREPARATE TUTTO AL MATTINO (LA VINAIGRETTE ANCHE LA SERA PRIMA). CONSERVATE IN FRIGO E CONDITE ALL'ULTIMO.

Spadellata di gamberoni con prugne e limoni

CUCINATELA AL MATTINO E TENETELA IN FRIGO.

Mezzi paccheri al ragù di calamari

PREPARATE RAGÙ, OLIO AL PREZZEMOLO, GAMBERI FRITTI E PASTA LESSATA AL MATTINO (CONDITELA CON UN FILO D'OLIO PERCHÉ NON SI ATTACCHI). A PRANZO SCALDATE IL RAGÙ, SPADELLATE BREVEMENTE LA PASTA CON L'OLIO AL PREZZEMOLO E ALLESTITE IL PIATTO.

Torta salata alla crema di melanzane

PREPARATE TORTA E MELANZANE FRITTE AL MATTINO E TENETELI A TEMPERATURA AMBIENTE PROTETTI CON CARTA DA FORNO.

Pie rustica alle albicocche

POTETE PREPARARLA ANCHE LA SERA PRIMA. IN QUESTO CASO, AVVOLGETELA CON CARTA DA FORNO, METTETELA IN UN SACCHETTO DI PLASTICA E CONSERVATELA IN FRIGO.

MEZZI PACCHERI
AL RAGÙ DI CALAMARI

pag. 55



TORTA SALATA ALLA
CREMA DI MELANZANE
pag. 56



Che entrino le torte

Prima quella salata, ça va sans dire. Un guscio di briséé accoglie una divina crema fatta con melanzane arrostiti e frullate con uova e panna: al momento di servire, si aggiunge una dadolata di melanzane fritte, condite con peperoncino e basilico. Golosissima, si presta anche a merenda e per l'aperitivo. Per capire l'anima della seconda torta in menu, quella dolce che conclude il pranzo, dovete aver letto almeno un numero di Topolino: avete presente le pie che nonna Papera metteva sul davanzale a raffreddare? Ecco, così. Una zuccherosa frolla rustica (metà della farina è integrale) avvolge un ripieno di albicocche, amaretti, mandorle e scorza di limone. Un dessert che sa di cose buone di una volta, una sorta di memoria gastronomica che fa pendant con i ricordi d'infanzia, primi fra tutti le vacanze al mare.



PIE RUSTICA
ALLE ALBICOCCHES

pag. 56

100%
FRUTTA
FRESCA

shop.lomesuperfruit.com

Un succo di benefici.



Yellol

100% made in Puglia, ricche di vitamine, sali minerali e antiossidanti naturali, senza zuccheri aggiunti: con le nostre spremute trovare l'equilibrio perfetto tra gusto e benessere è semplice come bere un bicchiere d'acqua. Anzi di succo.

Lome
Super Fruit

INSALATA DI RISO NERO AL POMPELMO E FETA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
300 CAL/PORZIONE

250 g di riso Venere – 200 g di feta
– 200 g di ciliegini gialli – 1 peperone
verde – 1 cetriolo – 1 cipollotto
piccolo – 2 pompelmi rosa – 1 avocado
grande – il succo di 1/2 limone
– zucchero – menta – prezzemolo
– aceto di mele – olio extravergine
d'oliva – sale – pepe

1 Tuffate il riso in acqua bollente salata e cuocetelo per 35 minuti. Scolatelo e lasciatelo raffreddare. Intanto, pulite e lavate le verdure e le erbe. Riducete i ciliegini a rondelle e il peperone e julienne. Sbucciate al vivo i pompelmi e tagliateli a tocchetti. Ricavate la polpa dell'avocado, riducetela a cubetti e irroratela con il succo di limone. Spezzettate la feta.

2 Riunite tutti gli ingredienti in una ciotola, aggiungete il riso e condite con olio, sale, pepe e una manciata di foglie di prezzemolo e di menta; mescolate delicatamente.

3 Sbucciate il cetriolo, affettatelo con il cipollotto e conditeli con sale, pepe, 1 cucchiaio di aceto, un pizzico di zucchero, 2 cucchiaini di acqua ghiacciata, una manciata di prezzemolo e di menta: frullate il tutto per ottenere una vinaigrette densa. Salate, incorporate 1 cucchiaio di olio e servite in ciotoline accanto all'insalata.

SPADELLATA DI GAMBERONI CON PRUGNE E LIMONI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
110 CAL/PORZIONE

24 gamberoni – 4 susine
– 1 grosso limone non trattato
– 2 cipollotti – 1 noce di zenzero
fresco – 1 spicchio d'aglio – 1 mazzetto
prezzemolo – olio extravergine
d'oliva – sale – pepe

1 Lavate limone, susine e prezzemolo. Denocciolate le susine e tagliatele a spicchietti. Tritate il prezzemolo. Sbucciate cipollotti, zenzero e aglio, tritateli insieme e mescolateli con la scorza grattugiata di 1/2 limone. Private i gamberoni di testa, carpace (lasciando attaccate le codine) e filo nero sul dorso: per prelevarlo aiutatevi con uno stecchino.

2 Versate 2 cucchiaini di olio in un wok e soffriggetevi il trito di cipollotto, zenzero e aglio per 2 minuti. Unite i gamberoni e cuoceteli mescolando per 2 minuti a fiamma vivace. Aggiungete le susine, salate e proseguite la cottura per 1-2 minuti.

3 Disponete la preparazione in un piatto e completate con il 1/2 limone rimasto a fettine molto sottili e il prezzemolo.

MEZZI PACCHERI AL RAGÙ DI CALAMARI

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

480 g di mezzi paccheri
– 800 g di calamari puliti
– 700 ml di passata di pomodoro
– 100 g di farina – 1 cucchiaio
di concentrato di pomodoro
– 3 scalogni – 3 spicchi d'aglio
– 1 mazzetto di prezzemolo
– 1/2 bicchiere di vino bianco secco
– olio extravergine d'oliva
– sale – pepe

1 Tagliate a rondelle le sacche di metà dei calamari. Sminuzzate i restanti (tentacoli compresi). Sbucciate gli scalogni e l'aglio, tritateli e soffriggeteli con 3-4 cucchiaini di olio in una casseruola a fondo spesso. Unite i calamari tritati e cuoceteli mescolando per 5 minuti. Salate, pepate e sfumate con il vino. Stemperate il concentrato nel sugo, unite la passata e cuocete per 30-35 minuti dal momento del bollore mescolando ogni tanto.

2 Intanto, lavate il prezzemolo e frullatene una manciata con 5 cucchiaini di olio e una presa di sale. Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata.

3 Infarinare i calamari a rondelle e friggerli in abbondante olio. Scolateli su carta da cucina e salateli. Scolate la pasta, mescolatela con il condimento al prezzemolo e disponetela in un piatto da portata. Nappatela con il ragù e completate i calamari fritti e qualche foglia di prezzemolo.





TORTA SALATA ALLA CREMA DI MELANZANE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
650 CAL/PORZIONE

per la pasta brisée 300 g di farina
– 120 g di burro – 1 tuorlo – sale
– burro e farina per lo stampo
per il ripieno 4 melanzane
– 3 uova – 2 dl di panna fresca
– 60 g di pecorino grattugiato
– 40 g di olive verdi snocciate
– 1 spicchio di aglio – 1 mazzetto
di erbe miste (menta, basilico,
prezzemolo) – peperoncino
in polvere – olio extravergine
d'oliva – sale, anche grosso – pepe

1 Preparate la pasta brisée. Lavorate la farina con il burro freddo a tocchetti fino a ottenere un composto sabbioso. Incorporate 2 prese di sale e il tuorlo, quindi distribuite sul composto 4 cucchiaini di acqua e lavorate brevemente fino a ottenere un impasto omogeneo: se necessario unite ancora poca acqua. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigo per almeno 1 ora. Stendete la pasta a 1/2 cm scarso di spessore e disponetela in uno stampo da crostata di 26 cm di diametro imburato e infarinato: rifilate la pasta in eccesso con le forbici e mettetela in frigo con sopra un foglio di pellicola per alimenti.

2 Intanto, arrostiti 3 melanzane infornandole a 200° per 30 minuti. Lasciatele intiepidire, spellatele e strizzate la polpa per eliminare l'acqua di vegetazione in eccesso. Passatele al mixer con l'aglio sbucciato, qualche grano di sale grosso, il pecorino, le olive e una manciata di erbe miste lavate. Incorporate le uova e la panna, regolate di sale e pepate.

3 Versate la preparazione nel guscio di brisée privato della pellicola e infornate a 180° per 50 minuti. Nel frattempo, lavate la melanzana rimasta, tagliatela a dadini, frigeteli con un po' d'olio e scolateli su carta da cucina. Conditeli con sale, peperoncino e basilico e distribuiteli sulla torta prima di servire.

PIE RUSTICA ALLE ALBICOCCHIE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

500 g di albicocche mature ma sode
– 200 g di farina 00 + quella
per la spianatoia – 200 g di farina
integrale – 200 g di burro – 150 g
di zucchero di canna – 1 uovo
e 1 tuorlo – 1 limone non trattato
– 50 g di mandorle con la buccia
– 40 g di amaretti – 3 g di lievito
per dolci – sale

1 Setacciate le due farine con il lievito, disponete la miscela a fontana e mettetela al centro 130 g di zucchero, il burro freddo

a dadini e un pizzico di sale: impastate il tutto brevemente fino a ottenere un composto sabbioso. Quindi incorporate l'uovo, il tuorlo e 1 cucchiaino di acqua fredda e lavorate finché la pasta sarà liscia e omogenea. Appiattitela, avvolgetela in un foglio di pellicola e lasciatela riposare in frigo per 30 minuti.
2 Intanto, lavate le albicocche, asciugatele, denocciolatele e tagliatele a spicchi. Prelevate 2 terzi della pasta, stendetela a 3 mm di spessore e trasferitela in uno stampo da crostata di 22 cm di diametro rivestito con carta da forno bagnata e strizzata. Bucherellate il fondo con una forchetta e cospargetelo con gli amaretti sbriciolati. Mescolate le albicocche e le mandorle tritate con la scorza del limone grattugiata e lo zucchero rimasto e versate il tutto sugli amaretti.
3 Stendete la pasta rimasta in una sfoglia rotonda di 2 mm di spessore e posizionatele sulle albicocche. Fate aderire i due strati di pasta pizzicandoli, eliminate le eccedenze con le forbici e trasferite lo stampo in freezer per 10 minuti. Con un coltellino, intagliate una decina di piccoli triangoli nello strato superiore di pasta e asportateli. Cuocete il dolce nella parte bassa del forno caldo a 180° per 40 minuti. Sforinate la pie, lasciatela riposare per 10 minuti e toglietela dallo stampo aiutandovi con la carta.

COSA BERE

MENU DI NOTEVOLE INTERESSE PER IL VINO, IN VIRTÙ DELLE DIVERSE ANGOLATURE DALLE QUALI POSSIAMO "RIPRENDERE" I PIATTI E RESTITUIRNE LA VERITÀ. I PIATTI DI MARE ESPRIMONO SENSAZIONI PIUTTOSTO RADICALI. A COMINCIARE DALL'INSALATA DI RISO NERO, ASSOCIATA A DUE INGREDIENTI CHE CONTENGONO DOLCEZZE E ACIDITÀ, POSSIAMO IMPIEGARE UN VINO BIANCO DEL CARSO TRIESTINO, NELLO SPECIFICO LA VITOVSKA. TALE AUTOREVOLEZZA, A DISPETTO DI UNA GRADAZIONE ALCOLICA MODERATA, HA UNA TRAMA FITTA E UNO SVILUPPO PENETRANTE, AL PUNTO DA POTER SEGUIRE ANCHE LA PASTA COL RAGÙ DI CALAMARI. I GAMBERONI ASSISTONO AL MEDESIMO CONFRONTO TRA ACIDITÀ E DOLCEZZA E RICHIEDONO UN BIANCO MENO DIRETTO, COME IL COLLIO GORIZIANO O LA SEDUCENTE MALVASIA ISTRIANA, UTILE ANCHE A EVITARE IL RETROGUSTO METALLICO NEL CONTATTO CON LA TENACIA DEI CROSTACEI; IL VINO GIULIANO SEGUE ANCHE LA TORTA SALATA DANDO SPAZIO AI PROFUMI DELLA DENSA CREMA DI MELANZANE. LA PIE RUSTICA INFINE CI CONVINCE A SERVIRE UN MOSCADELLO DI MONTALCINO.



**DIRETTAMENTE
DAL MARE**
La qualità ed il gusto
del pesce,
sulla tua tavola



Foto e ricetta di Sonia Peronaci



• sempre responsabilmente

Asti Spumante **DOCG**



Moscato d'Asti **DOCG**

ASTIDOCG.IT

Sparkling Cocktail

ASTI SPUMANTE È LA BASE DI DUE ORIGINALI DRINK CON FRUTTA ED ERBE AROMATICHE CHE SI ACCOMPAGNANO AD ALTRETTANTI SFIZI GOLOSI. PER APERITIVI FRESCHISSIMI ED ELEGANTI

FOTO DI FELICE SCOCCIMARRO, RICETTE DEGLI STUZZICHINI DI ALESSANDRA AVALLONE



ASTI SIGNATURE

Versate in ogni calice, fino a circa 1 terzo dell'altezza, una base di Asti Docg Dolce. Aggiungete in ciascuno 4 foglie di basilico e 1 fetta di pompelmo rosa, girate bene e poi unite un po' di ghiaccio. Colmate con Asti Spumante ben freddo e completate con una scorzetta di pompelmo rosa e una grattata di pepe di Sichuan.

Frittelle di verdura all'indiana

Stemperate 150 g di farina di ceci con 1,2 dl di acqua, 1/2 cucchiaino di curcuma, 1/2 cucchiaino di curry, 1 cucchiaino di zenzero fresco tritato e un po' di coriandolo sminuzzato. Lessate 100 g di fagiolini per 5 minuti in acqua bollente, scolateli, spezzettateli e uniteli alla pastella con 1 cipolla e 1/2 carota grattugiate e 100 g di broccoletti tritati; salate. Friggete l'impasto a cucchiaiate in olio bollente. Per 4 persone.

STAR IN PORTOFINO

Disponete in ogni calice 25 ml di sciroppo di melone e pesca, 3 foglie di salvia, poi riempite il bicchiere fino a 3 quarti con Asti Spumante Dry ben freddo e mescolate. Unite un po' di ghiaccio, mescolate ancora e completate con una spruzzata di Asti Dry per riformare il perlage. Per preparare lo sciroppo di melone e pesca in casa ricavate con un estrattore o una centrifuga 250 ml di succo di melone e 250 ml di succo di pesca; scioglietevi a freddo 1,5 kg di zucchero con un frullatore a immersione.

Fiori di zucca ripieni

Private 12 fiori di zucca del pistillo. Tritate nel mixer 50 g di mortadella al pistacchio, 80 g di ricotta di pecora e qualche goccia di tabasco; salate. Riempite i fiori con la mousse, chiudeteli girando le punte dei petali e spennellateli con un po' d'olio. Infornateli a 180° per 5 minuti. Spolverizzateli con 2 cucchiaini di pistacchi tritati e serviteli su crostini di pane tostato. Per 4 persone.

UN BANALE CORDINO
IN CUCINA FA
LA DIFFERENZA?
EBBENE SÌ. USATO
CORRETTAMENTE,
QUESTO UMILE
SERVITORE
È IN GRADO
DI TRATTENERE RIPIENI,
MIGLIORARE
CONSISTENZE,
ENFATIZZARE
PROFUMI. E TALVOLTA
REGALA ANCHE
PRESENTAZIONI
D'EFFETTO

testi e cura di Cristiana Cassé,
ricette di Antonella Pavanello,
foto di Michele Tabozzi,
styling di Sara Farina

basta un giro di SPAGO





PAGELLO AL PERNOD
CON I LIMONI

pag. 68

CONIGLIO IN PORCHETTA CON CREMA DI CIPOLLOTTI

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
525 CAL/PORZIONE

1 coniglio disossato – 250 g di salsiccia
ai semi di finocchio – 250 g di pancetta
tesa a fette sottili – 100 g di aromi
(rosmarino, salvia, finochietto)
– 2 spicchi d'aglio – 1 bicchiere di aceto
bianco – 1 bicchiere di vino bianco
– 40 g di burro – olio extravergine
d'oliva – sale – pepe

per la crema 4 cipollotti
– 1 cucchiaino di zucchero
– 1/2 bicchiere di aceto bianco – olio
extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Fate marinare il coniglio
in acqua e aceto per almeno 1 ora.
Sciacquatelo, asciugatelo, salatelo
e pepatelo. Pulite erbe e aglio,
tritатели e distribuiteli sulla carne,
quindi aggiungete la salsiccia
spellata e sbriciolata e coprite
con 100 g di pancetta. Arrotolate
il coniglio partendo dal lato corto,
avvolgetelo con la pancetta
rimasta accavallando un po'
le fette e legatelo con qualche
giro di spago.

2 Fate fondere il burro con 6
cucchiaini di olio in una casseruola,
unite il rolo e fatelo dorare
su tutti i lati. Salate, pepate
e sfumate con il vino, coprite
con un foglio di alluminio
e infornate a 180° per 35 minuti
bagnando la carne con il suo
fondo ogni 10 minuti.

3 Intanto, preparate la crema.
Pulite i cipollotti, affettateli (anche
la parte verde) e fateli appassire
in padella con 4 cucchiaini di olio.
Salate, pepate, spolverizzate con
lo zucchero, bagnate con l'aceto
e proseguite la cottura per 3-4
minuti. Frullate il tutto. Proseguite
la cottura del coniglio per 10
minuti senza alluminio. Sfornatelo
e servitelo a fette con il suo fondo
di cottura e la crema di cipollotti.





FAGIOLINI AL CRUDO
CON BURRATINE E VINAIGRETTE

pag. 68

Vassoio in ceramica
distribuito da
Livellara, ciotolina
in ceramica
realizzata a mano
Francesca Reitano.
Nella pagina
accanto, ciotola in
ceramica distribuita
da Livellara, tessuto
in lino tinto a mano
di Forme di Farina.
Indirizzi
a pagina 146

Senza arrivare alla tristemente nota zuppa blu che Bridget Jones presentò a Mark Darcy, per aver legato i porri con una corda colorata, sono numerose le occasioni in cui usando lo spago malamente, o non usando del tutto, lui si vendica. E ci restituisce arrostiti informi, ripieni sparpagliati in padella, involtini scompaginati.

Legare, fissare, cucire

Come spiega la pluripremiata Sara Preceruti, oggi chef e patron del ristorante Acquadra di Milano, "lo spago è fondamentale per legare la carne: la tiene in forma assicurando una cottura uniforme e la rende più bella da presentare e facile da tagliare.

Anche per gli involtini sarebbe da preferire agli stecchini: questi rendono più complessa la cottura e, forando la carne, causano la dispersione dei succhi, rendendola più asciutta". Per la legatura esistono diverse tecniche, ma non importa se non riuscite a metter in campo virtuosismi da macellaio: un sistema semplice e comunque efficace è quello di legare la carne con tanti anelli paralleli a distanza di 2 cm l'uno dall'altro. Vale lo stesso per le verdure, dalla partenopea scarola 'mbuttunata ai lombardi fagottini di lattuga e verza, che si giovano di un bel giro di spago per non squadernarsi in teglia. E che dire delle erbe? Legarle alla maniera prima assicurerà profumi diversi che mettendole nel fondo di cottura; e se invece è proprio lì che devono stare, sarà utile raggrupparle a mazzetto per poterle eliminare senza dover filtrare il condimento. Infine, naturalmente, lo spago si usa per cucire: rotoli, pollame e tasche farcite. Qui il segreto è inserire una giusta quantità di ripieno e fare una cucitura non troppo fitta (straccia la carne) né troppo larga (uscirebbe la farcia). "Come ago va bene anche quello da cucito, a cruna larga", aggiunge Sara Preceruti.

Quale scegliere

Definito che in cucina questo prezioso aiutante è essenziale, vien da chiedersi se si possa usare un cordino qualsiasi e, se no, perché no. Le alternative fai-da-te sono sconsigliate soprattutto in cottura perché non sono pensate per l'uso alimentare: il filo interdentale non brucia ma i nodi non tengono, lo spago del ferramenta di solito è cerato e il cotone da cucito è troppo sottile e può essere tinto (anche se bianco). "È necessario utilizzare spaghi adeguati", spiega Benedetta Lorenzetto, dell'azienda IPV Pack, "ci sono quelli in canapa che vanno bene quando non c'è cottura, oppure quelli in fibra naturale per arrostiti e via dicendo". Questi ultimi possono essere di cotone o di lino: che differenza c'è? "Quello in lino tiene meglio l'annodatura e si stacca più facilmente dalla carne", spiega Sara Preceruti, "se invece è prevista una bardatura grassa (con la pancetta per esempio), allora va benissimo quello di cotone".

Nella pagina accanto, piatto in ceramica distribuito da Livellara, tovagliolo in lino tinto a mano Forme di Farina. Indirizzi a pagina 146



MILLEFOGLIE DI MELANZANE ALLA PARMIGIANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
570 CAL/PORZIONE

**4 melanzane striate – 400 g
di scamorza – 4 fette di prosciutto
cotto – 6 pomodori ramati
– 60 g di grana padano Dop**

**grattugiato – 40 g di pinoli
– 1 peperoncino piccante – basilico
fresco – origano secco – olio
extravergine d'oliva – sale – pepe**

1 Tagliate la scamorza a fettine. Lavate e affettate i pomodori. Lavate le melanzane, asciugatele e tagliatele in orizzontale ricavando 4 fette dello stesso spessore senza staccarle dal picciolo. Apritele a ventaglio e conditele all'interno con sale, pepe, origano e una spolverizzata di grana.

2 Inserite tra le due fette centrali delle melanzane il prosciutto e la scamorza. Distribuite i pomodori e qualche foglia di basilico tra le fette rimaste. Legate le melanzane con qualche giro di spago, mettetele in una teglia foderata con carta forno, conditele con olio e sale e infornatele a 180° per 30 minuti.

3 Intanto, rosolate il peperoncino a fettine e i pinoli con un po' d'olio. Sfornate le melanzane e irroratele con l'intingolo.



PANINETTI CON FINOCCHIONA, MOZZARELLA, RUCOLA E PEPERONI

FACILE
PER 12 PEZZI
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
400 CAL/PEZZO

una grosso pane a ciabatta – 250 g di
mozzarella – 200 g di finocchiona a
fettine – 3 peperoni gialli

– 120 g di rucola lavata – glassa
di aceto balsamico – burro
– sale – pepe

1 Affettate la mozzarella e fatela asciugare su carta da cucina. Lavate i peperoni e arrostiteli sul fornello fino a farli bruni. Chiudeteli in un sacchetto di carta e lasciateli raffreddare. Quindi spellateli, puliteli all'interno, salateli e pepateli.

2 Rinfilate il pane in modo da renderlo rettangolare (potete usare i ritagli per crostini o ripieni),

tagliatelo metà orizzontalmente, imburратelo su ambo i lati interni e farcitelo con la finocchiona, la mozzarella, i peperoni e la rucola. Condite con la glassa, richiudete il pane e avvolgetelo strettamente nella pellicola.

3 Mettetelo in frigo per alcune ore (potete anche prepararlo la sera prima) con sopra un tagliere e un peso. Poi tagliatelo in 12 quadrotti, avvolgete ognuno con una striscia di carta da forno e fissate con un giro di spago.



Vassoio in ceramica
distribuito da
Livellara, tovagliolo
in lino Once Milano.
Nella pagina
accanto, piatto in
ceramica distribuito
da Livellara Tessuto
in lino tinto a mano
Forme di Farina.
Indirizzi
a pagina 146



PETTI DI POLLO ALLA BIRRA CON BRIE,
MORE E SPINACINI

pag. 68

SEMPLICI PIACERI BASTA UN GIRO DI SPAGO

FAGIOLINI AL CRUDO CON BURRATINE E VINAIGRETTE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
800 CAL/PORZIONE

500 g di fagiolini – 8 fette di prosciutto crudo – 4 burratine di 125 g ciascuna – za'atar (mix orientale di timo, sesamo e sale, nei negozi etnici) per la vinaigrette 20 g di mandorle a lamelle – 1 cucchiaino di senape aromatica – 2 cucchiaini di aceto – 80 ml di olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Spuntate i fagiolini, lavateli e lessateli in acqua bollente salata per 5-6 minuti (devono rimanere croccanti). Scolateli e lasciateli raffreddare.
2 Divideteli in 8 mazzetti, avvolgete ognuno con una fetta di prosciutto piegata a metà nel senso della lunghezza e quindi legateli con due giri di spago. Appoggiateli i mazzetti su un piatto da portata insieme alle burratine.
3 Per la vinaigrette, sbattete la senape con l'aceto, poi incorporate l'olio a filo, salate e pepate. Tostate le mandorle in un padellino senza condimento finché saranno leggermente dorate. Spolverizzate le burratine con lo za'atar, condite il tutto con la vinaigrette preparata.

PAGELLO AL PERNOD CON I LIMONI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
370 CAL/PORZIONE

1 pagello di circa 900 g – 4 limoni non trattati – un mazzetto di fiori di cumino o di finocchio selvatico – 1 cucchiaino di semi di finocchio – 100 ml di Pernod – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavate i limoni e affettateli finemente. Squamate il pagello, privatelo delle interiora, lavatelo e asciugatelo. Condite con sale e pepe dentro e fuori.

2 Farcite il pesce con qualche fetta di limone, un po' di semi di finocchio e un rametto di fiori di cumino o di finocchio. Coprite con altre fette di limone e alcuni fiori e fissate il tutto con più giri di spago da cucina.

3 Adagiate il pagello in una teglia foderata con carta da forno, sistemate accanto le fette di limone e i fiori rimasti, spolverizzate con i semi di finocchio restanti e condite con un filo d'olio e il Pernod. Infornate a 180° infornate per 25-30 minuti. Trasferite su un piatto da portata, eliminate lo spago e servite subito.

PETTI DI POLLO ALLA BIRRA CON BRIE, MORE E SPINACINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
630 CAL/PORZIONE

2 petti di pollo di circa 600 g ciascuno – 150 g di Brie – 200 g di spinacini lavati – 125 g di more – 200 ml di birra – 1 noce di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Saltate brevemente gli spinacini in padella con olio e sale. Scolateli dal liquido di vegetazione e teneteli da parte. Lavate le more e sgocciolatele su carta da cucina. Tagliate il Brie a fettine.

2 Private i petti di pollo di forcina centrale, parti grasse e cartilaginee. Divideteli a metà nel senso della lunghezza e quindi aprite ogni metà a libro con un coltello affilato. Condite con sale e pepe e farcite ogni pezzo con gli spinacini, il brie e 3 o 4 more tagliate a metà. Richiudete i pezzi e legateli strettamente con più giri di spago.

3 Fate fondere il burro in una padella antiaderente con 4 cucchiaini di olio. Unite i petti e rosolateli da ambo i lati. Salateli, pepateli e sfumateli con la birra. Poi abbassate la fiamma, aggiungete le more rimaste e cuocete coperto per circa 15 minuti girando i petti a metà cottura. Fateli riposare a fuoco spento, con il coperchio, per 5 minuti.

Foto pagello (più sopra): piatto ovale da portata in ceramica opaca Broste Copenhagen distribuito da MVH, bricchetto in ceramica e tumbler in vetro azzurro distribuiti da Livellara. Indirizzi a pagina 146



Provalo in ogni tua ricetta
oggi, conviene di più!

*in
Omaggio!*



In REGALO uno ZAINETTO FRIGO

ogni confezione di burro da 250 gr. o 2 confezioni da 125 gr. acquistate.

Burré
Naturalmente
burro.

Prodotto da Arrè formaggi

www.arreformaggi.it



SUA **DOLCEZZA.** LA CIPOLLA ROSSA DI TROPEA CALABRIA IGP

AD MAIORI
AD MAIORI



www.consorziocipollatropeaigp.com



PSR Calabria 2014/2020 Misura 3
Regimi di qualità dei prodotti agricoli e alimentari
Art. 16, Reg. UE 1305/2013 - Intervento 3.2.1.
Aiuti ad attività di informazione e promozione
implementate da gruppi di produttori sui mercati interni



I magnifici 7

DA STAPPARE SUBITO

di **Monica Pilotto**

Bianchi, bollicine e un rosato davvero speciale, perfetti per i piatti dell'estate: da nord a sud della Penisola, nel segno dell'innovazione e della sostenibilità, sono vini di qualità eccezionale



Lavico Etna Bianco 2021

Duca di Salaparuta

Sintesi di vulcano, montagna e mare, il Lavico nasce dal vitigno autoctono Carricante alle pendici dell'Etna, a 700 m s.l.m.; le uve si esprimono attraverso profumi intensi di pesca, agrumi, frutta esotica e note speziate, adatti a piatti di pesce e spaghetti alle vongole e bottarga (€ 20).

Aurente Lungarotti

È uno Chardonnay in purezza ben strutturato e maturato in legno per 6 mesi, ai quali seguono 2 anni in bottiglia. I riflessi dorati e la complessità aromatica con sentori di frutta tropicale, salvia e fiori gialli meritano risotti al tartufo, pesci arrosto e carni bianche (€ 23 circa).



Radicale

Bellenda 1986

Fuori dagli schemi lo Spumante Brut di Carpesica (Tv) da uve Glera sui suoi lieviti senza solfiti aggiunti; il bouquet è fruttato con note di lavanda e nocciola, al palato è sapido e pastoso. Si conserva per diversi anni in bottiglia a testa in giù, al fresco e al buio (150 cl, € 29).

Sabiona Kerner

Cantina Valle Isarco

La giovane cantina dell'Alto Adige conta 135 soci e 150 ettari di vigneti. Fermentato in botti di acacia e maturato in tonneau per 15 mesi, Sabiona ha sapore speziato e bouquet aromatico adatti a risotti alle erbe, asparagi e pesce (3000 bottiglie, € 31).



Alta Langa Docg

Bosca 1831

Nelle Cantine Bosca, dichiarate "Patrimonio dell'Umanità" dall'Unesco, nasce lo spumante Metodo Classico Brut Riserva Millesimo 2016 da uve Chardonnay; le note floreali, il sapore secco, armonico e persistente lo rendono il compagno ideale per antipasti, primi e pesce alla griglia (€ 23).

Clâr de Lune

Piera 1899

Sostenibilità, rispetto del territorio e tutela dell'ecosistema sono la culla del Friuli Doc Grave Rosato 2021 nato da Merlot e Pinot Nero. Il bouquet di piccoli frutti rossi, la beva bilanciata e rotonda si esprimono con finger food, frutti di mare e verdure di stagione (€ 20).

Têlos

Tenuta Sant'Antonio

Nato nel 2011 dalla volontà della Famiglia Castagnedi di produrre un vino testimone della sostenibilità, senza solfiti aggiunti, vegano e biologico, Têlos è un blend di Garganega 80% e Chardonnay 20% prodotto a Colognola ai Colli (Vr); al palato è fresco e persistente, al naso presenta note avvolgenti di agrumi, mentuccia, salvia e timo. Da servire a 10-12° con pesce, verdure e primi alle erbe (€ 18).



I TAGLI DEL



GUIDA DEDICATA ANCHE AI PIÙ ESPERTI PER TRATTARE CON SAPIENZA OGNI TAGLIO ED ESALTARNE LE QUALITÀ. VALORE AGGIUNTO, I CONSIGLI MAGISTRALI DI UN MACELLAIO PADRONE DI TECNICA ED ESPERIENZA

a cura di Enza Dalessandri, testo di Daniela Falsitta,
ricette di Stefano Grandi, foto di Felice Scoccimarro, styling Alkèmia

Manzo

SECONDA PUNTATA

Fiorentina

Una bella fiorentina di Aberdeen Angus. Nonostante questo tipo di bistecca sia tradizionalmente associata alla nostra Chianina, oggi sono molte le razze europee e gli incroci apprezzati dagli intenditori.

Non occorre avere i natali nel capoluogo toscano o esserne assidui frequentatori per sapere che questo taglio di carne è il più mitico che vi possa capitare di mettere sotto i denti, il massimo che possiate ordinare dal vostro macellaio o scegliere nel menu del ristorante. Sì, la fiorentina è la regina dei tagli bovini. E i motivi della sua nobiltà sono tanti. Partiamo dall'aspetto: si tratta di una bistecca monumentale, una fetta di carne del peso di almeno un chilo (non accettate niente di meno) ma che può facilmente arrivare a sfiorare i due chili e con uno spessore di due o tre dita, ovvero tra i 4 e i 7 cm, che qualcuno, nella patria d'origine, ha persino il coraggio di "sbranarsi" da solo, senza dividerla con nessuno. Passiamo quindi alla qualità, al sapore, alla consistenza. La fiorentina, anche su questi tre piani, non ha rivali perché in realtà è "una e bina", ovvero composta da due diverse zone e tipologie di polpa. Da una parte c'è il controfiletto, molto simile per caratteristiche organolettiche alla "vicina" costata e quindi saporito, infiltrato di grasso in maniera ottimale, di squisita tenerezza. *segue >*





In questa sequenza, il macellaio Francesco Beghin, dell'Antica Macelleria Beghin di Teolo (Padova), ricava la fiorentina dalla lombata tagliando la parte posteriore di quest'ultima, quella cioè dove le vertebre sono unite, prive di costole e il muscolo lombare prosegue parallelo al filetto. Una volta separata la fetta procede con la pulizia della membrana e del grasso.



Dall'altra parte c'è il filetto, cioè quella polpa magra, uniformemente rossa e allo stesso tempo molto morbida, anzi, quasi burrosa, che non ha certo bisogno di presentazioni. A dividere le due sezioni il caratteristico osso a T, altro elemento assunto a fama e onori internazionali.

Da dove si ricava?

Infine la fiorentina è nobile poiché di bistecche di una simile poscenza e con queste precise caratteristiche se ne ricavano poche da un singolo capo. Dal punto di vista anatomico infatti viene prelevata da una parte precisa della lombata, ovvero dalla schiena dell'animale, con muscoli sottoposti a minore lavoro e quindi più teneri. Partendo dal collo, le prime otto vertebre e il relativo muscolo lombare danno però costate; solo una volta finite queste ha inizio la polpa del filetto che poi continua anche un poco oltre il termine della colonna vertebrale. La fiorentina dunque si ricava esclusivamente da quel breve tratto in cui le vertebre coesistono con il filetto, un connubio raro che pare proprio creato per il piacere del palato. In realtà nella città di origine si parla di bistecca alla fiorentina sia che contenga il filetto sia che non ce l'abbia (e che perciò sia una costata). Per differenziare le due tipologie l'una si chiama "bistecca nella costola", l'altra "bistecca nel filetto". Attenzione dunque, se il macellaio è in riva all'Arno, a ordinare il taglio giusto.

Come cucinarla in modo ideale

Metodi diversi dal barbecue non godono dell'approvazione dei veri cultori. Di metterla in forno, per costoro, neanche a parlarne. La fiorentina, potendo, dovrebbe essere cotta nel modo più arcaico possibile, su una griglia di fil di ferro. Quando i carboni avranno fatto un po' di cenere, la regina - eventualmente unta con extravergine, che è un ottimo conduttore di calore - vi dovrà essere posata per circa 6-8 minuti; giratela quindi dall'altro lato e aspettate lo stesso tempo. Importante, prima di cominciare, averla tenuta qualche ora a temperatura ambiente: questa accortezza è necessaria perché il cuore della bistecca, a causa del notevole spessore della fiorentina, finisce per trovarsi ben lontano dalla brace ardente e rischia di restare freddo. Prima di cuocerla è inoltre buona norma asciugarla perfettamente dai suoi stessi succhi rilasciati nel piatto, affinché la parte esterna, grazie alla reazione di Maillard (spiegata nello scorso numero) risulti brunita e si insaporisca perfettamente, senza rischiare una parziale lessatura. Nonostante il grado di cottura sia soggettivo, consigliamo il punto di cottura ottimale, con la carne rosata al cuore: perciò se volete essere ben certi di indovinare il momento preciso in cui toglierla dalla griglia, usate un termometro a sonda. Quando avrà raggiunto i 52°C al cuore (al massimo i 55) sarà pronta. Non resta che lubrificarla con un filo d'olio extravergine, se vi piace, e servirla. A fette, come suggerisce l'assennatezza, o tutta intera se siete davvero privi di scrupoli di sorta.

ALCUNE SONO PORTERHOUSE

DA OGNI LOMBATA, IL MACELLAIO RICAVA CIRCA 7 FIORENTINE (14 QUINDI DAL BOVINO INTERO). MA NON TUTTE HANNO IDENTICO VALORE. IL FILETTO INFATTI CORRE PARALLELO ALLA SPINA DORSALE INSERENDOSI TRA IL DORSO E LA COSCIA, CON LA PARTE PROMINENTE COLLOCATA VERSO LA COSCIA. QUINDI LE ULTIME FIORENTINE, RICAVATE VERSO LA FINE DELLA SPINA DORSALE, HANNO IL FILETTO PIÙ GRANDE DI QUELLE CONFINANTI CON LE COSTOLE. GLI ANGLOSASSONI LE CHIAMANO INFATTI CON DUE NOMI DIVERSI. LE T-BONE SONO FIORENTINE CON UN FILETTO PICCOLO O MEDIO, MOLTO INFERIORE ALL'AREA DEL CONTROFILETTO, LE PORTERHOUSE SONO LE PIÙ SONTUOSE, COSTITUITE DAL FILETTO QUASI PER METÀ.



UN GRASSO PROFUMATO

OGNI MACELLAIO CHE SI RISPETTI VI POTRÀ CONVINCERE CHE LO SPESSO STRATO DI GRASSO CHE CIRCONDA IL MUSCOLO LOMBARE DELLA FIORENTINA NON VA MAI SCARTATO. SI TRATTA INFATTI DI UN ELEMENTO PREZIOSISSIMO CHE DÀ SAPORE E PROTEGGE LA CARNE DAL CALORE, MENTRE QUELLO INTRAMUSCOLARE DELLA MAREZZATURA DÀ TENEREZZA E SUCCOSITÀ. TUTTA LA MEMORIA DEI PASCOLI, DEI FIORI, DELL'ARIA CHE HA NUTRITO ED OSSIGENATO IL BOVINO SONO CUSTODITI IN QUELLO STRATO DI GRASSO IL CUI TURGORE È ANCHE SINONIMO DI QUALITÀ DELLA CARNE.



LA TECNICA REVERSE

NON AVETE IL BARBECUE? NIENTE PAURA. QUESTA COTTURA, ANCHE SE AI PURISTI FA STORCERE IL NASO, FUNZIONA PERFETTAMENTE, SPECIE CON LE FIORENTINE MOLTO GRANDI. INFORNATE LA BISTECCA A TEMPERATURA BASSISSIMA (55-60°C) FINO A CHE LA CARNE RAGGIUNGERÀ I 50-53°C AL CUORE (CI VORRANNO 1 O 2 ORE IN BASE AL PESO). SOLO A QUESTO PUNTO SFORNATELA E TRASFERITELA IMMEDIATAMENTE SU UNA BISTECCHIERA GIÀ CALDA. TENETELA 3 MINUTI SU CIASCUN LATO COMPRESO QUELLO DELL'OSSO E SERVITE.



IL DRY BRINING

SPESSO SI DICE DI SALARE LA CARNE ALLA GRIGLIA UNA VOLTA COTTA. IL SALE INFATTI, CHE ESTRAE I LIQUIDI DAGLI ALIMENTI, ASCIUGHEREBBE LA CARNE CRUDA. IN REALTÀ, DANDOGLI IL TEMPO DI AGIRE, IL SALE HA ANCHE IL POTERE DI SCIOGLIERE PARTE DELLE FIBRE E INNESCARE UN RIASSORBIMENTO DEI LIQUIDI CHE VANNO A OCCUPARE GLI SPAZI VUOTI STABILMENTE. AVENDO L'ACCORTEZZA DI SALARE LA CARNE ALMENO 2 ORE PRIMA, LA SUCCOSITÀ QUINDI RISULTA MIGLIORATA.



FIorentina CON KETCHUP DI PRUGNE E CIPOLLE BIONDE IN TEMPURA

MEDIA

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 70 MINUTI + IL RIPOSO

COTTURA 1 ORA

1300 CAL/PORZIONE

Di questo piatto lo chef Stefano Grandi ha realizzato anche la videoricetta. La trovate sul nostro sito al link [salepepe.it/ricette/secondi/fiorentina-con-ketchup-di-prugne-e-cipolle-in-tempura](https://www.salepepe.it/ricette/secondi/fiorentina-con-ketchup-di-prugne-e-cipolle-in-tempura) oppure inquadrando il QR Code qui sotto.



PIATTO BROSTE COPENHAGEN.
INDIRIZZO A PAGINA 146

1 fiorentina – olio extravergine d'oliva – rosmarino – sale rosa dell'Himalaya – pepe
per il ketchup di prugne 100 g di prugne secche denocciolate – 500 g prugne nere fresche – 300 g di zucchero – concentrato di pomodoro – aceto di mele – 1 cipolla rossa di Tropea – 1 limone – 1 stecca di cannella – 2 chiodi di garofano – 1 bacca di anice stellato – 1 foglia d'alloro – 1 peperoncino piccante – sale – pepe
per la salsa e le cipolle in tempura 4 grosse cipolle bionde – 500 g di panna fresca – olio per friggere – 100 g di farina – 80 ml di acqua gassata – 1 bacca di cardamomo – sale – pepe

1 Per il ketchup: lavate le prugne fresche, tagliatele a pezzetti e riunitele in una ciotola. Aggiungetevi il succo del limone, lo zucchero, la cannella, i chiodi di garofano, l'anice stellato, l'alloro e lasciatele macerare

per due ore in frigorifero in modo che rilascino la propria acqua.

2 Accendete il barbecue. Ungete d'olio la fiorentina, profumatela con qualche rametto di rosmarino, una macinata di pepe e lasciatela riposare finché il barbecue sarà caldo.

3 Preparate la salsa. Lavate 3 cipolle bionde, tagliatele in 4 senza sbucciarle e infornatele a 200° finché la buccia sarà molto scura. Mettetele in una casseruola con la panna, la bacca di cardamomo, il sale e il pepe. Fatele cuocere per circa 30 minuti, se necessario aggiungendo altra panna, finché il colore della salsa diventerà dorato. Frullate, filtrate e fate raffreddare.

4 Preparate la pastella mescolando con una frusta la farina e l'acqua gassata e mettetela in frigorifero per un'ora. Nel frattempo, in una casseruola di media grandezza riunite le prugne macerate in frigo, le prugne secche, il concentrato di pomodoro, il peperoncino e la cipolla rossa sbucciata e tagliata e tocchetti. Sfumate con un po' di aceto e coprite a filo con acqua. Fate cuocere per circa 50 minuti a fuoco basso. Spegnete, regolate di sale, pepate e lasciate raffreddare.

5 Mondate la cipolla bionda restante, tagliatela a spicchi e dividete gli spicchi in petali. Tuffate quindi i petali di cipolla nella pastella. Scaldate abbondante olio di semi in una padella e friggete i petali di cipolla finché saranno dorati. Tamponateli su carta assorbente per asciugarli.

6 Cuocete la fiorentina 6-8 minuti per lato. Trasferitela su un piatto e separate la carne dall'osso centrale. Irroratela d'olio, spolverizzatela con il sale grosso dell'Himalaya e accompagnatela con i petali di cipolla pastellati e fritti in tempura, il ketchup di prugne e la salsa di cipolle bionde.



Di questo piatto lo chef Stefano Grandi ha realizzato anche la videoricetta. La trovate sul nostro sito al link salepepe.it/ricette/secondi/fiorentina-con-zabaione-salato-e-insalata-di-peperoni oppure inquadrando il QR Code qui sopra.



PIATTO CLAYLAB.
INDIRIZZO A PAGINA 146

FIorentina CON ZABAIONE SALATO E INSALATA DI PEPERONI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
1150 CAL/PORZIONE

1 fiorentina – olio extravergine d'oliva – rosmarino – sale rosa dell'Himalaya – **pepe per lo zabaione salato** 200 g di tuorlo d'uovo "pastorizzato" – 6 acciughe sott'olio – mezzo cucchiaino di polvere di capperi (o capperi tritati) – tabasco – Worcester sauce – 1 rametto di dragoncello – 300 ml di olio extravergine d'oliva – 1 limone – sale – **pepe per l'insalata di peperoni** 3 peperoni di diversi colori – 2 pomodori cuore di bue grossi – 2 cipollotti – 2 cetrioli – 50 g di capperi sotto sale – 10 olive nere di kalamata – 50 g di rucola fresca – qualche foglia di basilico – aceto di mele – 200 ml di olio extravergine d'oliva – 1 cucchiaino di senape – sale – pepe

1 Accendete il barbecue. Ungete la fiorentina, profumatela con un po' di rosmarino, una macinata di pepe e lasciatela riposare.

2 Fate l'insalata. Lavate e mondate tutte

le verdure: tagliate i peperoni a julienne, copriteli con aceto di mele, unite un pizzico di sale e lasciateli marinare, in modo che perdano l'acqua in eccesso. Tagliate i cetrioli e i pomodori a rondelle e il cipollotto a julienne. Mettete il cipollotto in acqua ghiacciata per farlo arricciare. Denocciate le olive e lavate i capperi dal sale. Preparate una vinaigrette emulsionando con il mixer 80 ml di aceto di mele, la senape, l'olio, sale e pepe. Componete l'insalata con i peperoni sgocciolati, i cipollotti, i cetrioli, i pomodori, i capperi, le olive, il basilico, la rucola e, infine, la vinaigrette.

3 Per lo zabaione salato: nel recipiente del frullatore unite il succo filtrato del limone, un pizzico di sale, una macinata di pepe, il tuorlo d'uovo, la polvere di capperi, le acciughe sgocciolate ed emulsionate con l'olio. Aggiungete una spruzzata di tabasco, una di Worcester sauce e il dragoncello tritato. Trasferite lo zabaione in frigorifero.

4 Cuocete la fiorentina sul barbecue per 6-8 minuti per lato. Affettatela separando la carne dall'osso centrale. Conditela con olio, sale dell'Himalaya e accompagnate con lo zabaione e l'insalata di peperoni.

piccola enciclopedia della carne

RAZZA CHIANINA

TRA LE ITALIANE È LA PIÙ ANTICA E FAMOSA. IN PIÙ, ESSENDO TOSCANA, LA SI COLLEGA INEVITABILMENTE ALLA MIGLIORE FIORENTINA POSSIBILE. DI VERO C'È CHE, ESSENDO LA PIÙ GRANDE RAZZA BOVINA DEL MONDO, OFFRE BISTECCHIE DI DIMENSIONI UNICHE, CARATTERIZZATE DA CARNE MAGRA EPPURE TENERA E SAPORITA. LA CHIANINA È ANCHE DOTATA DI RESISTENZA ALLE MALATTIE E ADATTABILITÀ A OGNI PASCOLO, QUALITÀ PER CUI OGGI VIENE ALLEVATA IN MOLTE PARTI DEL MONDO.

SCOTTONA

NON È UNA RAZZA NÉ UN TAGLIO: SI TRATTA INVECE DI ESEMPLARE DI BOVINO FEMMINA GIÀ ADULTO MA ANCORA PIUTTOSTO GIOVANE, OVVERO DI ETÀ COMPRESA TRA I 15 E I 24 MESI E CHE NON ABBAIA MAI FIGLIATO. LE SUE CARNI SONO PARTICOLARMENTE APPREZZATE PERCHÉ PIÙ TENERE DI QUELLE DEI MASCHI, PIÙ GRASSE (QUINDI PIÙ SAPORITE) E ANCHE PERCHÉ L'ESEMPLARE NON È MAI STATO SOTTOPOSTO A TRAUMI O SFORZI DERIVANTI DAL PARTO.

BISTECCA

SEBBENE IN MOLTE PARTI D'ITALIA IL NOME SIA UTILIZZATO PER OGNI FETTA DI CARNE CUCINATA ALLA GRIGLIA, L'UNICA VERA BISTECCA È PROPRIO QUELLA DELLA LOMBATA, COSÌ COME SANNO I FIORENTINI. IL NOME DERIVA INFATTI DALL'ITALIANIZZAZIONE DI BEEF-STEAK, PAROLA SPESSO PRONUNCIATA DAI VIAGGIATORI INGLESI CHE VISITAVANO FIRENZE NELL'OTTOCENTO E VIENE MESSO NERO SU BIANCO PER LA PRIMA VOLTA DA PELLEGRINO ARTUSI CHE NEL SUO MANUALE "LA SCIENZA IN CUCINA E L'ARTE DI MANGIARE BENE" COSÌ LA DESCRIVE: "LA NOSTRA BISTECCA ALLA FIORENTINA NON È ALTRO CHE UNA BRACIUOLA COL SUO OSSO, GROSSA UN DITO O UN DITO E MEZZO, TAGLIATA DALLA LOMBATA".

Gusto al top.



Il nuovo Weber Genesis.

Ridefinisci l'idea di grigliata con una Sear Zone ancora più ampia, la rivoluzionaria tecnologia intelligente Weber Connect e gli accessori Weber Crafted Gourmet BBQ System. Il barbecue di ultima generazione che ti offre infinite possibilità.



DISCOVER WHAT'S POSSIBLE





FOTO CORTESIA AZIENDA FONTANA MADONNA

Colline dell'Ufita Dop

L'Irpinia è l'area forse meno nota della Campania. Verde e silenziosa, è dominata dai Monti Picentini (in particolare dal Cervialto, 1.810 metri s.l.m.), ma è fatta anche di dolci colline e vallate ricoperte da viti e grano, olivi e castagni. Una regione storica, incuneata al confine con Puglia e Basilicata, che fa parte della provincia di Avellino e prende il nome dall'antica tribù sannita degli Irpini: denominazione che sua volta deriva da *hirpus*, lupo in linguaggio osco, a indicarne il carattere schivo e orgoglioso.

Boschi e campagne sono intervallati da borghi arroccati e remoti santuari e custodiscono tesori come le deliziose castagne di Montella Igp e i tartufi neri di Bagnoli Irpino, eccellenti formaggi e grandi vini rossi

IN CAMPANIA, NELLE VALLATE IRPINE, NASCE
UN EXTRAVERGINE D'ECCELLENZA
DA UN'OLIVA MISCONOSCIUTA: LA RAVECE.
VARIETÀ DI CARATTERE INTENSO E AL TEMPO
FORIERA DI SENTORI ELEGANTI

a cura di **Cristiana Cassé**, testo di **Luciana Squadrilli**,
ricetta di **Claudia Compagni**, foto di **Felice Scoccimarro**, styling di **Alkèmia**

LA GUIDA SLOW FOOD 2022

Come scegliere e dove trovare un buon extravergine: è questa la promessa della 23esima edizione della guida dedicata all'olio extravergine da Slow Food. Nelle sue pagine sono recensiti più di 750 produttori tra frantoi, aziende agricole e oleifici, con ben 120 novità e 1180 extravergine di qualità. Oltre ai riconoscimenti indicati con la Chiocciola e con le menzioni di Grande Olio e Grande Olio Slow, sono segnalati anche i 126 produttori che non utilizzano fertilizzanti di sintesi e diserbanti chimici.

e bianchi, soprattutto a Taurasi e nei dintorni delle ex miniere di Tufo. La Valle dell'Ufita, in particolare, dove seguendo l'antico tracciato della Strada Regia delle Puglie si alternano il verde dei campi e il giallo del grano, è famosa per l'intenso aglio locale (Presidio Slow Food) e per l'eccellente olio extravergine d'oliva della Dop Colline dell'Ufita: il disciplinare comprende 38 Comuni della provincia di Avellino, da Ariano Irpino a Zungoli. In questa zona l'olivicoltura fu introdotta dagli antichi Romani, ma conobbe la sua massima espansione sotto la dominazione angioina e poi aragonese (XIII-XV secolo) per consolidarsi nell'Ottocento con il fiorire dei frantoi. Risalgono al Cinquecento le prime tracce della diffusione della Ravece, antica varietà che nasce quasi esclusivamente nel territorio ufita-arianese e nella Media Valle del Calore.

A SCUOLA DI OLIO

A Flumeri, Città dell'Olio, su una collina racchiusa tra i fiumi Ufita e Fiumarella, sorge l'azienda agricola e agriturismo Petrilli, dove si può osservare da vicino l'antica arte frantoiana portata avanti da una famiglia del luogo. Vi si produce extravergine Dop biologico, ma anche vino, ortaggi, frutta e miele. L'attività comprende una fattoria didattica che propone approfondimenti sulla coltivazione dell'olivo e sulla produzione dell'olio, oltre alla degustazione dei prodotti. Infine, il ristorante e il centro benessere (con un'accogliente spa) utilizzano l'olio, il vino e il miele prodotti in proprio per gustosi pranzi tipici e rilassanti trattamenti natural style.

BUCATINI AL FISCHIO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
15 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

320 g di bucatini
– 300 g di lonza di maiale
a fette sottili – 400 g
di pomodori perini
maturi – 1 spicchio
d'aglio – 2 papacelle
sott'aceto (peperoncini
tondi) – un mazzetto di
prezzemolo – un pizzico
di peperoncino piccante
in scaglie – olio
extravergine
d'oliva – sale

1 Riducete la lonza di maiale a striscioline e quindi a dadini. Tuffate i pomodori in acqua bollente per 30 secondi, scolateli e lasciateli intiepidire. Spellateli e tritateli non troppo finemente.
2 Sbucciate e schiacciate lo spicchio d'aglio, fatelo dorare in una padella con 4 cucchiaini di olio ed eliminatelo. Unite la lonza e rosolatela

per 2-3 minuti. Poi aggiungete il trito di pomodori, salate e cuocete a fiamma bassa per 20 minuti: tagliate le papacelle a tocchetti, cuocetele per 5 minuti in una padella con 2 cucchiaini di olio e unitele a sugo in cottura.

3 Cuocete i bucatini in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente, versateli nella padella con il sugo e saltateli brevemente. Servite e completate con un po' di prezzemolo tritato grossolanamente e il peperoncino.



Scelti per la nostra ricetta

Hirpinia Bio Dop Colline dell'Ufita – San Comaio – Zungoli (AV) Blend di Ravece e Ogliarola biologiche, è un fruttato medio-intenso con sentori di erba, carciofo, foglia di pomodoro e mandorla. Ampio e potente, ha note di amaro e piccante lunghe e di buona armonia (bottiglia da 500 ml, € 12)
Olio Extravergine Dop Colline dell'Ufita – FAM – Venticano (AV) Da olive Ravece e Ogliarola lavorate, un extravergine fruttato intenso con sentori di pomodoro verde, erba, foglia e carciofo. Amaro e piccante in evidenza, ben bilanciati e persistenti (bottiglia da 500 ml, € 12,50)
Olio Regio Dop Colline dell'Ufita Bio – Fontana Madonna – Frigento (Av) Da sole olive Ravece biologiche nasce un extravergine fruttato intenso, dal profilo aromatico fresco, ravvivato da note di foglia di pomodoro, carciofo, erba, mandorla verde. Amaro e piccante sono decisi e persistenti ma in ottimo equilibrio (bottiglia da 500 ml, € 13,50)



Piatto Petra Sarda.
Indirizzo a pagina 146

Paese del Montasio

MONTASIO

Un sapore senza tempo



www.montasio.com



MONTASIO
FORMAGGIO  DOP



NUOVI pesti

ERBE AROMATICHE,
FRUTTA SECCA,
FORMAGGI, LEGUMI
E VERDURE DELL'ORTO
SI UNISCONO NEL
MIXER PER DIVENTARE
SALSE CREMOSE CHE
INEBRIANO IL PALATO
CON SAPORI
E PROFUMI INTENSI.
DA USARE PER
CONDIRE LA PASTA,
MA ANCHE PER
REGALARE UN TOCCO
SPECIALE AGLI
ANTIPASTI ED ESALTARE
CARNE E PESCE

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Livia Sala,
foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina

Ciotole e bricchetti
con beccuccio in
ceramica realizzate a
mano Coperta Studio.
A destra, tagliere in
legno rettangolare
Serax. Indirizzi a
pagina 146

CROSTONI CON STRACCIATELLA E
PESTO DI POMODORI CONFIT

pag. 90







SPAGHETTI ALLA CHITARRA
CON PESTO DI PREZZEMOLO

pag. 86



SEPIE GRIGLIATE CON PESTO DI PEPERONI ARROSTITI AL CUMINO

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

1 peperone rosso – 1 peperone giallo – 1 cucchiaino di semi di cumino – 1/2 spicchio di aglio – 40 g di pecorino grattugiato – 800 g di seppie pulite (anche scongelate) – 8 limoni snack (o 1 limone non trattato) – olio extravergine d'oliva – sale

1 Disponete i peperoni sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e cuoceteli sotto il grill caldo del forno per 20-25 minuti, girandoli ogni 5, in modo che risultino teneri e la pelle ben abbrustolita.

2 Trasferite i peperoni ancora caldi in un sacchetto per alimenti (o in una ciotola coperti) e lasciateli completamente raffreddare. Poi staccate i piccioli, dividete i peperoni in falde e togliete i semi e le nervature più chiare con la parte non tagliente di un coltello. Infine asciugateli bene tamponandoli con carta assorbente da cucina.

3 Tostate i semi di cumino in un padellino senza condimento e poi tritateli con l'aglio sbucciato. Battete finemente al coltello i peperoni pelati, conservando il liquido che si raccoglierà sul tagliere. Trasferite i peperoni in una ciotola e unite il pecorino grattugiato, un pizzico di sale, i semi di cumino tritati con l'aglio e mescolate bene, schiacciando un po' gli ingredienti con una forchetta e incorporando circa 50 ml di olio.

4 Cuocete le seppie su una bistecchiera o una piastra ben calda insieme ai limoni snack (o al limone a spicchi). Conditele con un filo di olio e un pizzico di sale e servitele con il pesto di peperoni preparato.

SPAGHETTI ALLA CHITARRA CON PESTO DI PREZZEMOLO

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
525 CAL/PORZIONE

60 g di foglie e gambi di prezzemolo – 50 g di semi di canapa – 2 peperoncini freschi – 360 g di spaghetti alla chitarra – 80 g di olive nere – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sfogliate il prezzemolo tenendo da parte i gambi; lavateli, trasferiteli su un telo e asciugateli molto bene tamponandoli delicatamente.

2 Trasferite gambi e foglie (tenetene da parte qualche foglia per il decoro) nel bicchiere del mixer, unite i semi di canapa e un pizzico di sale e frullate unendo circa 40 ml di olio e l'acqua necessaria a ottenere la giusta consistenza.

3 In un piccolo pentolino scaldate 1 cucchiaino di olio con i peperoncini tagliati a rondelle. Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola, tuffatevi gli spaghetti e cuoceteli al dente; scolateli e trasferiteli in una ciotola capiente, condite con il pesto al prezzemolo e l'olio al peperoncino preparati e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.

4 Guarnite la pasta con le olive nere e qualche fogliolina di prezzemolo tenuta da parte e servite subito.

RIGATONI CON PESTO DI FAVE, PECORINO E STRACCHINO

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
570 CAL/PORZIONE

200 g di fave mondiate e private della pellicina (equivalgono a circa 2 kg di fave con il baccello) – 2 kg di fave con il baccello) – 60 g di pinoli – 1/2 spicchio di aglio – 40 g di pecorino grattugiato – 40 g di stracchino – 2 rametti di maggiorana – 360 g di rigatoni – olio extravergine d'oliva – peperoncino – sale

1 Scottate le fave in acqua salata per pochi minuti, poi scolatele con un mestolo forato e raffreddatele immediatamente in acqua e ghiaccio per conservare il bel colore verde brillante. Tostate 40 g di pinoli in un padellino senza condimento.

2 Trasferite le fave nel bicchiere del mixer (tenetene da parte qualcuna per guarnire) e unite l'aglio sbucciato e schiacciato a parte con un pizzico di sale e 1 cucchiaino di olio, altri 3 cucchiaini di olio, il pecorino e lo stracchino, qualche fogliolina di maggiorana e i pinoli tostati.

3 Frullate a intermittenza, aggiungendo anche un paio di mestolini di acqua, in modo da ottenere un pesto non completamente liscio.

4 Portate intanto a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola, aggiungete i rigatoni e cuoceteli al dente; scolate la pasta e trasferitela in una ciotola capiente; condite con il pesto preparato, unite anche le fave tenute da parte, qualche altra fogliolina di maggiorana, i pinoli avanzati, un pizzico di peperoncino a piacere e servite.



Pagina 84: piatto piano in ceramica puntinato distr. da Livellara, brocca in ceramica fatta mano Francesca Reitano. Pagina 85: piatto ovale in ceramica Broste Copenhagen, tovagliolo in lino Once Milano. Pagina 87: piatto fondo e piattino in ceramica realizzato a mano Coperta Studio, tovaglioli in lino Once Milano. Indirizzi a pagina 146

RIGATONI CON PESTO DI FAVE,
PECORINO E STRACCHINO





FLAN DI RICOTTA CON PESTO DI
PISTACCHI E AGLIO AL FORNO

pag. 90

Piatto ovale Broste
Copenhagen,
bricchetto con
beccuccio Coperta
Studio. A destra,
piatto piano Broste
Copenhagen. Indirizzi
a pagina 146

ROAST BEEF DI MANZO
CON PESTO DI ZUCCHINE E NOCI

pag. 90





FLAN DI RICOTTA CON PESTO DI PISTACCHI CON AGLIO AL FORNO

PER 4 PERSONE
MEDIA
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
710 CAL/PORZIONE



per i flan 250 g di ricotta – 200 g di robiola – 3 uova – 85 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – sale – pepe – burro per gli stampi
per il pesto 1 testa di aglio – 120 g di pistacchi sgusciati e spellati – 30 g di ricotta dura – 2 fette di pancarrè – olio extravergine d'oliva – sale
per guarnire 2 fette di pane tipo pugliese – 2 rametti di menta – olio extravergine d'oliva – sale – pepe



1 Preparate i flan: frullate la ricotta con la robiola, le uova sgusciate, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Imburrate 2 anelli di acciaio da 12 cm di diametro, sistemateli su una placca rivestita con carta da forno e versatevi all'interno il composto preparato.
2 Per il pesto: tagliate la punta alla testa d'aglio, avvolgetela in un pezzetto di alluminio e sistematela sulla placca insieme ai flan e infornate a 150° per circa 30 minuti. Trasferite nel mixer i pistacchi e tritateli finemente, poi aggiungete anche la ricotta dura grattugiata, le fette di pancarrè private della crosta, 50 ml di olio, la polpa estratta schiacciando la testa di aglio cotta al forno con una forchetta. Condite con un pizzico di sale e frullate unendo acqua sufficiente a ottenere un pesto liscio, ma non troppo fluido.
3 Tagliate le fette di pane a dadini e fateli tostare in una padella antiaderente con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe per qualche minuto.
4 Sformate delicatamente i flan dopo averli fatti un po' intiepidire e tagliateli a metà (sono buoni anche a temperatura ambiente); serviteli con il pesto preparato e completate con i crostini di pane e qualche fogliolina di menta.

ROAST BEEF DI MANZO CON PESTO DI ZUCCHINE E NOCI

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA NESSUNA
360 CAL/PORZIONE

220 g di zucchine piccole – 50 g di gherigli di noce – 15 g di erba cipollina in steli – 500 g di roast beef affettato finemente – 2 cipollotti rossi – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sciacquate le zucchini e spuntatele. Tenetene da parte 2 e grattugiate le altre con la grattugia a fori grossi; raccoglietele in un grosso colino o un setaccio, cospargetele con un pizzico di sale e lasciatele scolare per una ventina di minuti, poi strizzatele con cura.
2 Trasferite le zucchini nel mixer con i gherigli di noce e l'erba cipollina tagliuzzata con un paio di forbici; frullate a intermittenza, unendo circa 50 ml di olio, fino a ottenere un pesto non troppo liscio. Pepate a piacere.
3 Con il pelapatate affettate a nastro le 2 zucchine tenute da parte. Distribuite le fette di roast beef nei piatti individuali, unite in ciascuno qualche nastro di zuccina e completate con i cipollotti, puliti e affettati finemente. Condite con il pesto preparato e guarnite, a piacere, con qualche filo di erba cipollina tagliuzzata con le forbici.

CROSTONI CON STRACCIATELLA E PESTO DI POMODORI CONFIT

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
650 CAL/PORZIONE

per il pesto 600 g di pomodori Pachino – 1/2 cucchiaino di zucchero – 90 g di capperi sott'olio – 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro – 1 mazzetto di timo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per i crostini 2 ciabattine – olio extravergine d'oliva – 160 g di stracciatella – 4 uova sode

1 Preparate il pesto: scottate i pomodori in acqua bollente per pochi secondi, poi sbucciateli, tagliateli a metà e privateli dei semi; sistemateli ad asciugare su qualche foglio di carta da cucina, poi trasferiteli su una placca e conditeli con lo zucchero, un pizzico di sale e un filo di olio. Cuocete in forno a 170° per 30 minuti, in modalità ventilata, aprendo spesso lo sportello per far fuoriuscire il vapore.
2 Togliete i pomodori dal forno e lasciateli raffreddare; poi trasferiteli nel mixer con i capperi scolati (tenetene da parte qualcuno per guarnire) e un pizzico di foglie di timo e frullate a intermittenza, incorporando anche il concentrato di pomodoro e circa 40 ml di olio (poca acqua se necessario).
3 Per i crostini: tagliate a metà le ciabattine e spennellate la superficie del taglio con olio, poi fatele tostare in una padella o su una piastra ben calda.
4 Distribuite sui crostini tostatati la stracciatella e le uova sode a fettine; completate con il pesto e qualche pomodoro confit e i capperi tenuti da parte. Completate, se vi piace, con qualche fogliolina di timo e servite subito.

*Selezione
delle migliori uve*

*Affinamento
prolungato
sui lieviti*

*Pionieri
dal 1950*

*Una passione
di famiglia
da 5 generazioni*

Conegliano Valdobbiadene
D.O.C.G.



RUGGERI. IN OGNI BOTTIGLIA, UN MONDO DA SCOPRIRE.

Nato dalla passione, affinato nel metodo, si chiama Ruggeri.



Bevi Ruggeri responsabilmente


RUGGERI
VALDOBBIADENE

ruggeri.it

Wine Club



DOLCE VITA

NON SOLO CAFFÈ. COMPLETATE
IL GELATO CON FRUTTA, SCIROPPI
E CREME VOLUTTUOSE:
GRATIFICHERETE OCCHI E PALATO
CON UNA SFILATA DI DESSERT
FRESCHISSIMI E COLORATI, DI GUSTO
E CONSISTENZA SORPRENDENTI

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Claudia Compagni,
foto di Laura Spinelli, styling di Stefania Aledi

affogati



GELATO AL CHEESECAKE
AFFOGATO ALL'AMARENA

pag. 100





AFFOGATO MERINGATO AL CAFFÈ CON GELATO AL PISTACCHIO E CARDAMOMO

ELABORATA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
480 CAL PORZIONE

1 uovo – 5 tuorli – 80 g di zucchero semolato – 250 ml di latte – 250 ml di panna fresca – 2 bacche cardamomo verde – 90 g di pasta di pistacchio – 60 g di zucchero semolato fine – 200 ml di caffè bollente preparato con la moka

1 Sgusciate l'uovo e separate il tuorlo dall'albume; tenete da parte l'albume e unite il tuorlo agli altri in una ciotola con lo zucchero semolato e montate con le fruste per ottenere un composto spumoso.

2 Riunite il latte e la panna in un pentolino con le bacche di cardamomo schiacciate e portate al limite del bollore. Versate il composto sui tuorli montati, filtrandolo attraverso un colino a maglie fini.

3 Cuocete la crema a bagnomaria fino a quando velerà il cucchiaino o su fiamma bassa fino a quando raggiungerà la temperatura di 85° (utilizzate un termometro da cucina). Trasferite poi la crema su un bagnomaria di acqua e ghiaccio e fatela raffreddare.

4 Diluite la pasta di pistacchio con 3-4 cucchiaini di crema in una ciotolina e amalgamate poi il composto alla crema rimasta. Versate il composto nella gelatiera e montate il gelato (se non avete la gelatiera, trasferite la crema in freezer e mescolatela ogni 30 minuti, per almeno 6 volte).

5 Suddividete il gelato in 4 coppe o bicchieri. Montate l'albume tenuto da parte con le fruste elettriche unendo lo zucchero semolato fine, poco alla volta, fino a ottenere una meringa soda.

6 Fate scendere la meringa sul gelato aiutandovi con una sac à poche e bruciatela con un cannello da cucina. Versate nelle coppe il caffè bollente e servite.



GELATO ALLA NOCCIOLA
AFFOGATO AL CIOCCOLATO

pag. 99



GELATO ALLA PESCA
AFFOGATO CON SYLLABUB
AL PROSECCO

pag. 99



GELATO AI PINOLI AFFOGATO
CON FRULLATO AL MIELE
E FRUTTA FRESCA

GELATO AI PINOLI AFFOGATO CON FRULLATO AL MIELE E FRUTTA FRESCA

ELABORATA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
620 CAL PORZIONE

**200 g di pinoli – 400 ml di latte –
150 ml di panna fresca – 4 tuorli –
120 g di miele di acacia – 2 pesche noci
– 4 nespole – 1 arancia – 1 limone
– 100 g di mirtilli – 100 g di more –
1 ciuffo di melissa per il decoro**

1 Tostate i pinoli in forno a 190° per 5 minuti o fino a quando saranno dorati e poi fateli raffreddare. Scaldare in un pentolino il latte con la panna fino a portarli al limite del bollore. Montate i tuorli con 100 g di miele fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; unite poi a filo il latte scaldato con la panna, mescolate e cuocete la crema a bagnomaria fino a quando velerà il cucchiaino.

2 Frullate 130 g di pinoli tostiti con 4-5 cucchiaini di crema fino a ottenere un composto liscio e omogeneo e poi incorporatelo alla crema rimasta. Lasciate raffreddare su un bagnomaria di acqua e ghiaccio e poi montate il gelato nella gelatiera (se non avete la gelatiera, trasferite la crema in freezer e mescolatela ogni 30 minuti per almeno 6 volte).

3 Sbucciate le pesche e le nespole e tagliate la polpa a dadini, mescolateli con il miele rimasto, unite il succo spremuto e filtrato degli agrumi e lasciate marinare in frigo per 30 minuti. Prelevate poi la metà della frutta preparata con un mestolo forato e tenetela da parte; frullate la rimanente con un mixer a immersione e poi amalgamate al composto ottenuto la frutta tenuta da parte, unendo anche le more e i mirtilli, e mescolate.

4 Suddividete il frullato di frutta preparato in 4 bicchieri, unite la frutta intera tenuta da parte e terminate con palline di gelato. Guarnite con i pinoli tostiti avanzati, qualche fogliolina di melissa e servite.

GELATO ALLA NOCCIOLA AFFOGATO AL CIOCCOLATO

ELABORATA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
600 CAL PORZIONE

**2 uova – 2 tuorli – 80 g di zucchero
– 500 ml di latte – 60 g di pasta
di nocciola – 80 g di cioccolato
fondente al 70% – 220 ml di panna –
8 g di cacao amaro in polvere
– 1/2 baccello di vaniglia –
40 g di nocciole tostate – sale**

1 Sgusciate le uova in una ciotola resistente al calore, aggiungete i tuorli e lo zucchero e montate con un paio di fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Scaldare il latte fino al limite del bollore, versatelo a filo sul composto preparato, mescolando contemporaneamente con una frusta; trasferite la ciotola sopra una casseruola con poca acqua in leggera ebollizione e cuocete la crema mescolando fino a quando velerà il cucchiaino.

2 Fuori dal fuoco unite la pasta di nocciole, poco alla volta, mescolando con una frusta e lasciate raffreddare la crema su un bagnomaria di acqua e ghiaccio. Trasferite infine la crema nella gelatiera e preparate il gelato (se non avete la gelatiera, trasferite la crema in freezer e mescolatela ogni 30 minuti per almeno 6 volte). Quando il gelato sarà pronto, tritate finemente il cioccolato e trasferitelo in una ciotola.

3 Riunite in una casseruola la panna, il cacao setacciato, i semini prelevati dal baccello di vaniglia e un pizzico di sale e cuocete su fiamma bassa fino a quando il cacao si sarà sciolto. Versate il composto nella ciotola sul cioccolato tritato e mescolate con una frusta fino a ottenere una crema omogenea.

4 Suddividete il gelato in 4 bicchieri e versatevi sopra la crema calda di cioccolato. Cospargete con le nocciole spezzettate e servite subito.

GELATO ALLA PESCA AFFOGATO CON SYLLABUB AL PROSECCO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 2-3 MINUTI
375 CAL PORZIONE

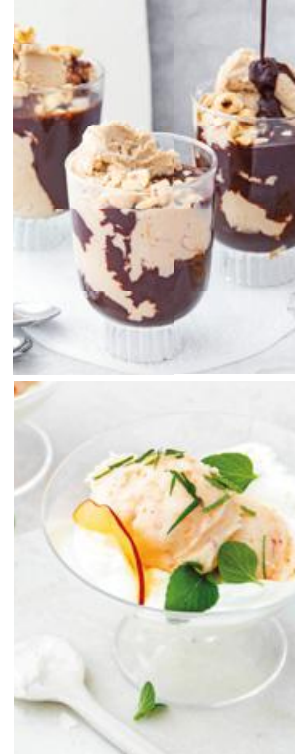
**400 g di pesche noci – 200 ml di
latte – 330 ml di panna fresca –
1 limone non trattato – 170 g di
zucchero – 50 ml di Prosecco –
2 rametti di mentuccia romana
o nepitella**

1 Sbucciate le pesche (tenetene da parte mezza, con la buccia, per il decoro), tagliate la polpa a tocchetti e frullateli nel mixer. Trasferite poi il composto ottenuto in una ciotola.

2 Scaldare il latte con 50 ml di panna, la scorza di mezzo limone e 120 g di zucchero e lasciate raffreddare. Eliminate la scorza del limone e versate il composto a filo sul frullato di pesche e mescolate. Trasferite infine a raffreddare in frigorifero per 1 ora e poi preparate il gelato con la gelatiera (se non avete la gelatiera, trasferite la crema in freezer e mescolatela ogni 30 minuti per almeno 6 volte).

3 Per la crema Syllabub: grattugiate le scorze rimaste del limone e spremetene il succo. Montate la panna rimasta con lo zucchero avanzato fino a ottenere un composto soffice; unite poi il Prosecco, la scorza grattugiata e il succo del limone e mescolate con una spatola per amalgamare gli ingredienti.

4 Suddividete la crema Syllabub in 4 bicchieri, unite il gelato alla pesca preparato e decorate con la mezza pesca tenuta da parte, tagliata a fettine sottilissime. Completate con foglioline di mentuccia o nepitella e servite.



Pagina 93: bicchieri Ichendorf, piattino bianco Leaves Ceramics. Pagina 95: si ringraziano Leaves Ceramics e Corrado Corradi. Pagina 96: calici e piattino in vetro Ichendorf, vassoio Leaves Ceramics, cucchiaini Villa D'Este Home Tivoli, tessuto Christian Fischbacher, cremiera Asa Selection, tagliere Cepa.ceramica. Pagina 97: Coppe Ichendorf, cucchiaino Toniolo Ceramiche, ciotolina Asa-Selection. Pagina 98: coppa e brocca sullo sfondo Ichendorf. Indirizzi a pagina 146

GELATO AL CHEESECAKE AFFOGATO ALL'AMARENA

ELABORATA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
960 CAL PORZIONE

**500 ml di latte – 300 ml di panna –
300 g di zucchero – 2 uova grandi –
340 g di formaggio spalmabile tipo
Philadelphia – 1/2 limone –
1 baccello di vaniglia – 4 biscotti
tipo Digestive – 500 ml di soda –
3 cucchiaini di sciroppo di amarene**

1 Riunite in una casseruola il latte, la panna e lo zucchero e scaldate il composto a fuoco dolce mescolando con una frusta fino a quando lo zucchero si sarà sciolto. Sgusciate le uova in una ciotola e sbattetele con una frusta, versando a filo il composto preparato.

2 Cuocete la crema a bagnomaria fino a quando velerà il cucchiaio; poi trasferitela di nuovo in una ciotola, unite il formaggio spalmabile lavorato con una spatola e mescolate bene per amalgamare. Fate raffreddare il composto su un bagnomaria di acqua e ghiaccio.

3 Spremete il limone e filtratene il succo attraverso un colino; incidete il baccello di vaniglia, in senso orizzontale, prelevate i semi con un coltellino e amalgamateli alla crema insieme al succo di limone filtrato. Coprite la ciotola con un foglio di pellicola e trasferite a raffreddare in frigo per 4 ore.

4 Disponete i biscotti tra due fogli di carta da forno e pestateli con un batticarne in modo da tritarli grossolanamente. Amalgamate alla crema i biscotti sbriciolati, coprite con un foglio di pellicola e trasferite in freezer per altre 4 ore.

5 Suddividete il gelato preparato in 6 bicchieri. Mescolate la soda con lo sciroppo di amarene, versate il composto a filo sul gelato e servite subito.

GELATO ALLO ZABAIONE AFFOGATO CON GRANITA AI LAMPONI

ELABORATA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
575 CAL PORZIONE

**per il gelato 250 ml di latte –
250 ml di panna – 6 tuorli – 120 g di
zucchero – 50 ml di Marsala – 4 fiori di
borragine per il decoro (facoltativo)
per la granita 350 g di lamponi –
1 limone – 100 g di zucchero**

1 Per il gelato: riunite in una ciotola i tuorli con lo zucchero e montateli con un paio di fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate il latte e la panna in un pentolino e scaldateli appena sul fuoco; poi versateli sul composto di tuorli e zucchero e continuate a montare per 5 minuti. Unite il Marsala, trasferite la ciotola sopra una pentola con poca acqua in leggera

ebollizione e cuocete la crema per 7-8 minuti fino a quando velerà il cucchiaio. Trasferite la crema in una ciotola, lasciatela raffreddare e poi trasferitela in frigo per 4 ore coperta con pellicola per alimenti.

2 Preparate intanto la granita: versate 300 g di lamponi nel mixer con il succo del limone filtrato, lo zucchero e 400 ml di acqua e frullate fino a ottenere un passato liscio e omogeneo. Filtrate la miscela attraverso un colino a maglie fini per eliminare i semi e versatela in una teglia larga e dai bordi bassi, formando uno strato sottile (1 cm). Trasferite in freezer e lasciare indurire la granita; dopo 30 minuti, mescolatela raschiandola con una forchetta e ripetete l'operazione per altre 3 volte. Fate poi riposare la granita ancora per 1 ora in freezer senza mescolarla e intanto preparate il gelato con la gelatiera.

3 Versate la granita di lamponi in 6 bicchieri, unite il gelato preparato e decorate con i lamponi rimasti e decorate, se vi piace, con fiori di borragine.



Ciotolina bianca
sullo sfondo Leaves
Ceramics. Indirizzi
pagina 146

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il regolatore dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

**Da ALCKAMED
In Farmacia**

con
TrioMiG³
3 sali organici
assimilabili

Fai
il VIS! di
energia



Eccessiva sudorazione? Stanchezza? Riattivati con **MG.K Vis**, l'originale idrosalino-energetico nato dalla ricerca **Pool Pharma**. **MG.K Vis** è il primo con **TrioMiG³**, 3 Sali di Magnesio organici altamente assimilabili che aiutano a ridurre stanchezza e affaticamento, favorendo l'equilibrio elettrolitico.

Il prodotto non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.

La formula innovativa contiene inoltre **Potassio** che contribuisce alla fisiologica funzione muscolare più **Creatina**, utilizzata dai muscoli per la produzione di energia. **MG.K Vis** è disponibile nei gusti *orange*, *lemonade*, *tè verde*, anche in versione *Ze.ro Zuccheri* e in bottigliette pronte da bere.

**NELLE VIS
FARMACIE**



www.poolpharma.it

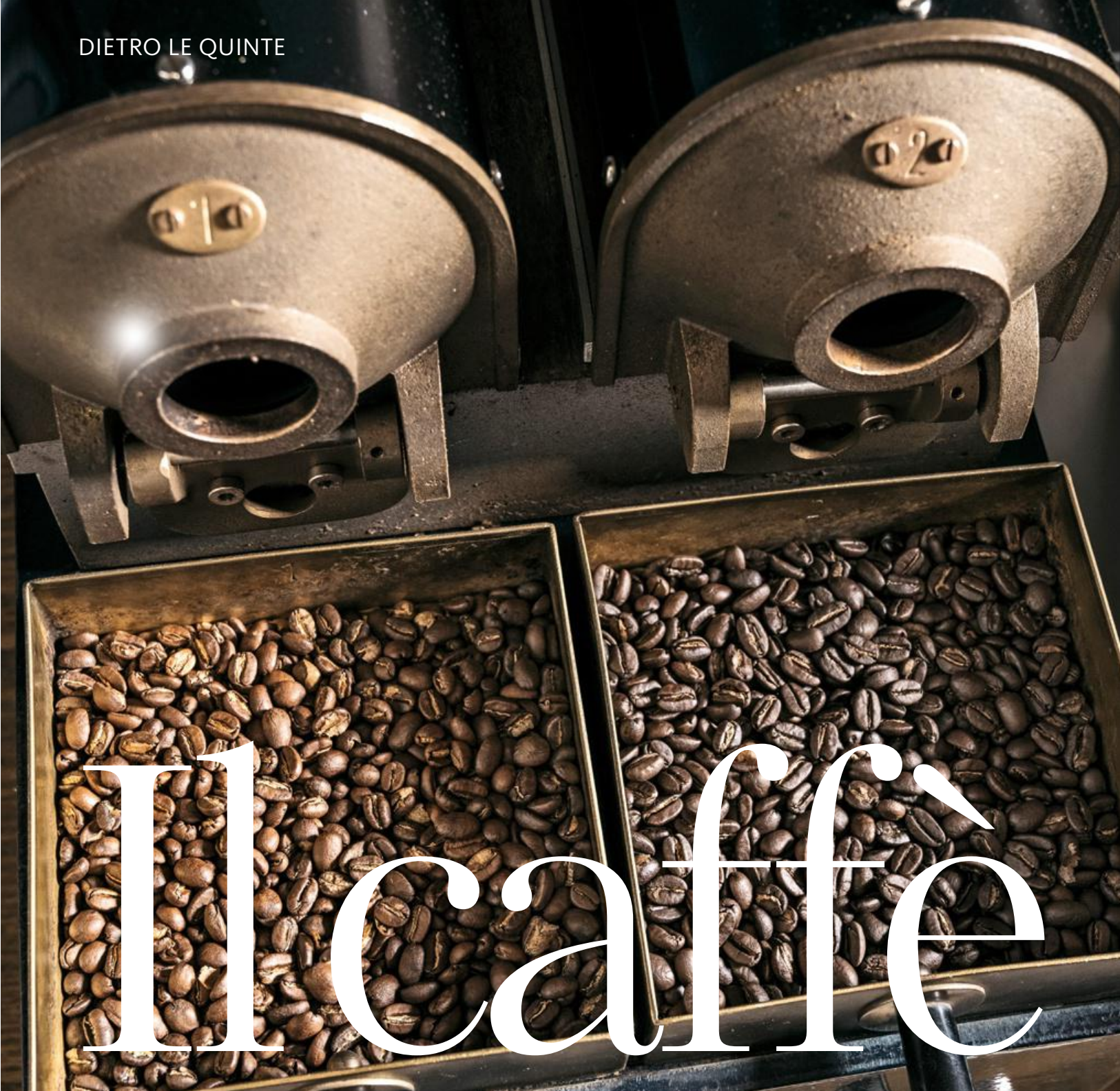


Essere il tuo benessere.



IN FARMACIA

DIETRO LE QUINTE



il caffè

CHE HA FATTO STORIA

UNA MATERIA OTTIMA E DIVERSIFICATA, TANTA CAPACITÀ, STUDIO E SPERIMENTAZIONE, METODI PRODUTTIVI CALIBRATI AL MILLIMETRO PER OTTENERE I MIGLIORI RISULTATI, HANNO PORTATO HAUSBRANDT A UN GRANDE ANNIVERSARIO

testo di Daniela Falsitta



Compie 130 anni una delle torrefazioni più prestigiose d'Italia e nel mondo, uno dei marchi che fanno immediatamente pensare a un espresso carico di soddisfazioni. Hausbrandt e la sua mitica moka rossa, con tanto di occhi e sorriso, quando campeggiano sull'insegna di un bar significano qualità e piacere assicurati. Ed è così dal 1892, quando a Trieste, allora principale porto dell'impero austro-ungarico e quindi importante scalo per le merci esotiche, il comandante della marina Hermann Hausbrandt ebbe per primo l'idea di commercializzare il caffè tostato, lavorato nel suo stabilimento, all'interno di contenitori metallici: un'idea rivoluzionaria che ne preservava perfettamente gli aromi.

Circa un secolo più tardi l'azienda del capitano non aveva ancora perso il suo prestigio, ma forse le era venuta meno un po' dell'antica solidità. La recupererà in pieno negli anni Ottanta del Novecento grazie all'acquisizione da parte di Martino Zanetti, imprenditore che da vent'anni lavorava nel settore. L'esperienza del padre Virginio, importatore di caffè crudo, gli fu certo

utilissima per imprimere nuova energia all'antico marchio, che nei decenni successivi vedrà crescere la varietà di piantagioni da cui acquistare la materia prima, i volumi del caffè lavorato, i Paesi con cui intrecciare accordi commerciali. Nessun prodotto, infatti, necessita di altrettanti luoghi di nascita e di viaggi tanto lunghi per poter raggiungere la perfezione quanto la nostra piccola tazzina di espresso.

Questione di miscela e calore

Oggi Hausbrandt importa i suoi chicchi di caffè crudi da ben tre continenti: America Centrale e Meridionale; Africa (Etiopia) e Asia (Vietnam). "La varietà dei terreni, dei climi, quella delle specie botaniche ci danno modo di lavorare caffè con caratteristiche differenti e tra loro complementari, il che è determinante per poter comporre un'ottima bevanda", spiegano dall'azienda. Ma in effetti è da qui in poi che hanno inizio le attività per cui Hausbrandt si è conquistata un nome di eccellenza. E cioè l'ideazione dei blend e la tostatura dei chicchi. *segue >*

In alto, da sinistra: la pubblicità ideata per l'anniversario dei 130 anni e due immagini storiche rispettivamente firmate

Dudovich e Metlikovitz. In basso, da sinistra: il caffè crudo appena importato dai Paesi tropicali e i sacchi in cui viaggia; l'ultima fase della tostatura in cui il caffè viene raffreddato ad aria e se ne verifica il colore.





NON SOLO CAFFÈ

FANNO PARTE DEL POLIEDRICO UNIVERSO COSTRUITO NEGLI ANNI DA MARTINO ZANETTI ANCHE ALTRE BEVANDE DI QUALITÀ. UNA DI QUESTE È IL PROSECCO SUPERIORE CONEGLIANO VALDOBBIADENE PRODOTTO A COL SANDAGO, TENUTA NEL CUORE DELLA DOCG, NELLA MARCA TREVIGIANA. TRA LE UVE DEI SUOI PARTICOLARI VIGNETI, NE SPICCA UNA A BACCA ROSSA, IL WILDBACHER. SI TRATTA DI UN CLONE ANTICO PROVENIENTE DALLA STIRIA OCCIDENTALE, CHE QUI HA TROVATO IL SUO HABITAT IDEALE.

C'È POI THERESIANER, MARCHIO FONDATA NEL 1766 E ACQUISITO CON L'INTENZIONE DI RINNOVARE LA TRADIZIONE BIRRARIA AUSTRIACA PRESENTE A TRIESTE, PERCHÉ NON SI PERDESSE LA VITALITÀ DI UNA CULTURA ANTICA E RECENTE, CHE QUI HA SAPUTO ESPRIMERSI A OTTIMI LIVELLI. LE BIRRE THERESIANER SONO ANCORA OGGI PREMIATE NEI PIÙ PRESTIGIOSI CONCORSI INTERNAZIONALI. INFINE, A COMPLETAMENTO DI QUESTO MOSAICO DI LIQUIDE ECCELLENZE, NON POTEVA MANCARE UNO CHAMPAGNE: MARTIN ORSYN, PROGETTO PARTITO NEL 2021 CON L'INTENTO DI OFFRIRE ANCHE AL PUBBLICO PIÙ GIOVANE L'ELEGANZA DELLA BOLLICINA FRANCESE.

“Il caffè, quando è ancora verde, non ha nessuno degli aromi che lo devono caratterizzare”, continua il racconto. “È la tostatura a darglieli. In Hausbrandt, dopo aver messo a punto le miscele, stabiliamo per ciascuna un trattamento preciso, perché il modo in cui applichiamo il calore, la temperatura raggiunta, il tempo in cui la raggiungiamo sono tutti fattori determinanti per il profilo sensoriale del prodotto”. Nascono in questo modo, con tanta sperimentazione e grazie a un'esperienza ormai ultracentenaria, i 20 tipi di caffè serviti nei bar di 90 nazioni, tra cui le quattro miscele Hausbrandt più vendute. Due di esse, Gourmet e Gourmet Columbus, sono 100% Arabica e quindi risultano più raffinate, delicate, agrumate: nel caso di Gourmet con una nota acida e speziata, in quello di Columbus con sentori di cacao e liquirizia. Le altre due miscele, Academia e H.Hausbrandt, includono anche la qualità Robusta e perciò danno un caffè ricco di sfumature, ma più corposo. “Vale la pena degustarle con calma, chiedendo al barista di che miscela si tratti, proprio come se fosse un vino. All'estero d'altronde già si fa”.

In alto, da sinistra: la grafica Hausbrandt viaggia su un'auto Anni 60; Martino Zanetti, presidente Hausbrandt; il packaging delle lattine per uso domestico. In basso: un silos dove il caffè tostato viene posto a maturare; il caffè in grani viene messo sottovuoto; la macchina dell'espresso, altro orgoglio italiano.



sale&pepe shopping

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



Latteria Vipiteno - Bio Yogurt

Alla gamma Bio Yogurt di Latteria Vipiteno realizzata con il Latte Fieno si aggiunge il nuovo Yogurt magro bio su Fragola e Limone, fresco perfetto per la bella stagione. Il Latte Fieno è un particolare tipo di latte proveniente da bovine alimentate esclusivamente con fieno e una quantità molto concentrata di mangime vegetale a base di cereali. Il Bio Yogurt sono una delizia da gustare cucchiaino dopo cucchiaino. Contraddistinti dal sigillo "Da latte fieno" sono vellutati, cremosi, ricchi di fermenti lattici vivi e racchiudono tutto il genuino sapore del Latte Fieno di montagna.



Bauer - Dadi Biologici

Una scelta per la salute e per il palato, ma anche per l'ambiente! Infatti, i prodotti biologici sono ottenuti senza l'utilizzo di sostanze nocive per la salute dell'uomo e della natura, come fertilizzanti e insetticidi. Ma non finisce qui, durante tutta l'intera filiera produttiva sono rigorosamente rispettati i diritti degli animali e viene tutelato l'equilibrio dell'ecosistema. Inoltre, i prodotti derivati da agricoltura biologica sono più salutari perché ricchi di antiossidanti, efficaci ad ostacolare l'azione dei radicali liberi.



Felicia - Courtesy Box

L'ultima nata di una serie di boxes "Limited Edition" figlie del progetto "Felicia Lifestyle". Molto più di una pasta tradizionale Felicia mantiene le forme a noi familiari, come spaghetti e penne, offrendo la più ampia gamma del mercato di pasta healthy a base di materie prime di alta qualità, prevalentemente bio e naturalmente prive di glutine come legumi e cereali, dai gusti sorprendenti e appetitosi. Con questa ultima Limited Edition, sale a 4 il numero delle boxes che anno dopo anno sono entrate a far parte dell'heritage Felicia.



Recla - Speck formato Stick

Lo Speck Alto Adige IGP di Recla in formato Stick è un prodotto comodo e versatile, subito pronto per dare un tocco gustoso a primi piatti, come stuzzichino per l'aperitivo e come antipasto. Viene speziato, affumicato e stagionato secondo l'antica ricetta di famiglia, tramandata di generazione in generazione. Il risultato è una specialità dal sapore inconfondibile e delicato. Un prodotto versatile, ricco di proteine, privo di glutine e lattosio. Amico prezioso in cucina, con la pratica confezione a 2 comparti che permette di sfruttarne la giusta quantità ed avere gli Stick sempre pronti all'uso.



Pircher - Dry Gin Botanical

Pircher, propone un prodotto unico nel suo genere e dalla personalità inconfondibile: il Dry Gin Botanical. In questo Gin il ginepro si armonizza perfettamente con l'alloro, il coriandolo, il rosmarino, con un leggero tocco di agrumi e infine... con un misterioso ingrediente segreto. E' una combinazione botanica di profumo e di sapore dalle note intense, fresche e speziate, che regala un'esperienza unica. Estremamente versatile e dall'ottimo rapporto qualità-prezzo, Dry Gin Botanical è perfetto come base per realizzare tantissimi cocktail.



Fraccaro Spumadoro

La Focaccia Carta Verde è un dolce tipico della tradizione dolciaria veneta. Questa focaccia incartata a mano è forse il dolce più storico e rappresentativo della produzione che quest'anno festeggia i suoi 90 anni di attività. Grazie alla sua bontà e versatilità di consumo è diventata nel corso degli anni un dolce continuativo disponibile tutto l'anno. E' un dolce delicato di origine contadina che presenta un impasto morbido fior di burro profumato agli agrumi, senza farciture e addolcito dalla glassa con granella di zucchero. Un prodotto buono e artigianale, che viene realizzato senza l'aggiunta di coloranti artificiali e conservanti.



Cipolla rossa di Tropea Calabria IGP

Dolcissima, croccante e rossa, sono queste le caratteristiche che rendono tanto desiderata e appetibile la "Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP", definita per le sue qualità "Oro Rosso di Calabria". Presente da Ottobre sino a Luglio inoltrato come Cipollotto o Cipolla da consumo fresco, che è un prodotto che si presenta con bulbo rosso e gambo verde e, da Maggio sino a Settembre, come cipolla da serbo più conosciuta come Treccia o Sgambata che costituisce un'importante risorsa non solo economica, ma anche sociale e culturale per lo stretto legame che essa ha con il territorio.



Molino Favero - Le Proteiche

Molino Favero produce farine e semilavorati e amplia la sua gamma con un prodotto innovativo ma allo stesso tempo rispettando i gusti della tradizione con la nuova linea di polente LE PROTEICHE ai legumi - farina di mais bianco, lenticchie gialle e ceci - farina di mais giallo, lenticchie rosse. Pronte in 5 minuti le polente della nuova linea LE PROTEICHE ai legumi, sono ideali per chi ha poco tempo per cucinare, ma non vuole rinunciare ai sapori della tradizione. Il segreto di una preparazione così rapida sta nel metodo brevettato della cottura a vapore del mais, da cui si ricava questa farina.



Latteria Tre Cime - Fenum Mini

Latteria Tre Cime propone per la bella stagione una sua eccellenza: il formaggio Fenum Mini, prodotto con il Latte Fieno dell'Alta Pusteria. Il Fenum Mini è un formaggio morbido dal sapore delicato e aromatico che proviene da un territorio unico dalla natura incontaminata con un gusto saporito, perfetto a tavola e un ottimo ingrediente per la realizzazione di gustosi piatti. La forma tonda e contenuta lo rende facile e pratico da trasportare in occasione di pranzi e Picnic. Il Latte Fieno è un latte purissimo che viene prodotto da mucche alimentate seguendo il naturale corso delle stagioni con erba fresca, fieno e piante di campo.



turismo ecosostenibile

Paolo il pescatore (paoloilpescatore.it), come è conosciuto Paolo Fanciulli, è un instancabile difensore dell'ambiente marino. La sua battaglia passa anche per il pescaturismo, che fu il primo a praticare 30 anni fa, quando ancora portare i visitatori sui pescherecci era vietato. Un'attività, poi normata per legge, che va ben oltre il giro in barca con pranzo a base di pesce appena catturato. Il pescaturismo nacque per far conoscere ai visitatori il valore dell'ecosistema marino e la sostenibilità della pesca artigianale. Perché prendessero coscienza, come Paolo ripete sempre, che la difesa del mare inizia a tavola, dalle scelte dei consumatori. Privilegiare il pesce italiano ed europeo, a filiera corta, fa la differenza.

Paladino del mare

PAOLO FANCIULLI, PESCATORE ARTIGIANALE DI TALAMONE, HA DEDICATO LA VITA ALLA DIFESA DEI FONDALI DEL SUD DELLA TOSCANA, DISTRUTTI DALLA PESCA A STRASCICO ILLEGALE. IN QUELLE ACQUE HA REALIZZATO UN SOGNO: LA CASA DEI PESCI, UN MUSEO DI SCULTE SOMMERSE CHE PROTEGGE LA COSTA E HA FATTO RINASCERE LA VITA SOTTOMARINA

di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi

SPADELLATA DI SEPIE
CON CECI E PATATE

pag. 110



LINGUINE CON UOVA
FRESCHE DI PESCE E
PROFUMO DI LIMONE

pag. 109



“Il mare ci ha dato la vita: non possiamo continuare a prendere, è arrivato per noi il momento di dare”. A dirlo è Paolo il Pescatore, che al mare ha dedicato tutto se stesso, mettendosi in gioco, e a rischio, in prima persona. Con la sua attività di pesca sostenibile ma soprattutto con la sua battaglia instancabile per salvare i fondali della Maremma dalla distruzione causata dai pescherecci di frodo, ripopolarli di pesci e far ricrescere le praterie di posidonia, veri “polmoni” della vita acquatica. Oggi con *La Casa dei Pesci*, straordinario museo di sculture sommerse create da artisti di fama, fra Talamone e la foce dell’Ombrone, Paolo ha segnato una pietra miliare nella salvaguardia dell’ambiente marino: l’arte che protegge la natura. Un progetto visionario, realizzato con l’aiuto di tanti, che vuole ancora crescere: da 39 sculture arrivare a 100; e magari essere un modello replicabile in altre zone. Per sostenerlo si può donare alla Onlus *La Casa dei Pesci* (casadeipesci.it), a cui andranno anche i proventi delle vendite del libro (2021), che racconta la storia di Paolo.

Ci è voluta una vita perché il suo sogno si realizzasse. La sua lotta solitaria incomincia a 20 anni (inizi Anni '80), con le prime denunce contro la pesca illegale sotto costa, che le autorità spesso fingevano di non vedere. Seguono intimidazioni e minacce di morte, proteste con altri pescatori artigianali e associazioni ambientaliste, tribunali e sequestri di pescherecci di frodo. Paolo diventa famoso, i media, soprattutto stranieri (inglesi, tedeschi, americani, giapponesi), raccontano la sua storia, ma la pesca illegale ancora non si ferma. Nel 2006, la svolta: oltre 100 dissuasori, blocchi di cemento cavi che accolgono i pesci e bloccano le reti pirata, sono posti sui fondali tra il parco dell’Uccellina e Porto Santo Stefano, con il sostegno della Regione Toscana, delle cooperative dei pescatori, del Wwf, e grazie alle tante donazioni di aziende e privati. È il primo passo verso la nascita, nel 2015, del museo sottomarino *La Casa dei Pesci*.

NOI ABBIAMO SCELTO!

COMPRESSA
GIORNOCOMPRESSA
NOTTE

Il prodotto non sostituisce una dieta
variata ed equilibrata e uno stile di vita sano.
Leggere le avvertenze sulla confezione.

Aiuta a contrastare l'aumento del peso e i disturbi legati all'età del cambiamento.

- Aiuta a favorire l'equilibrio del peso corporeo. E.S. Tè Verde
- Aiuta a contrastare i disturbi della menopausa. E.S. Cimicifuga
- Contribuisce al drenaggio dei liquidi corporei. E.S. Tè verde, Ortosifonide
- Favorisce la regolare motilità del transito gastrointestinale.
E.S. Senna, Cassia, Frangula, Tamarindo, Magnolia, Melissa

Kilocal Donna. E sei di nuovo tu.


www.poolpharma.it


Essere il tuo benessere.



IN FARMACIA

KILOLOCALPROGRAM.IT

Piattaforma digitale clinicamente testata per il controllo del peso.



- Percorsi di snellimento personalizzati
- Workout a cura di personal trainer
- Supporto motivazionale e comportamentale

KILOLOCALPROGRAM.IT TI PREMIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia
c'è **Dimalosio Complex**
il regolatore
dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALCKAMED In Farmacia



Le uova di pesce fresche sono una rarità, di solito si fanno essiccare per fare la bottarga. È molto difficile trovarle dal pescivendolo ma si possono estrarre da un pesce fresco femmina (muggine, spigola, merluzzo ecc). Ancora più raro è il lattume, costituito dalle sacche del liquido seminale, presenti nei pesci maschi durante il periodo della riproduzione.

LINGUINE CON UOVA FRESCHE DI PESCE E PROFUMO DI LIMONE

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI

320 g di linguine – 1 pesce fresco tipo muggine, non di allevamento, da cui estrarre le uova – lattume fresco di pesce (facoltativo, quello della ricetta è stato ricavato da Paolo il pescatore da un cefalo nel periodo della riproduzione) – la scorza di un limone non trattato – peperoncino – salsa Tabasco – burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

- 1** Pulite il pesce, evisceratelo e separate le sacche ovariche tenendole da parte.
- 2** Spremete le ovaie per estrarre le uova.
- 3** Tagliate il lattume a strisciole con un coltello.

- 4** Scaldate qualche cucchiaino d'olio e un pezzetto di burro in una padella, quando sono dorati unite le uova e mescolate.
- 5** Aggiungete anche il lattume, versate ancora un giro d'olio e cuocete per circa 5 minuti.
- 6** Insaporite con una spruzzata di Tabasco, un pizzico di peperoncino, una macinata di pepe e cuocete ancora per qualche minuto.
- 7** Lessate le linguine in una pentola di acqua bollente salata. Scolatele al dente con un mestolo forato e fatele saltare nella padella con il condimento, poi unite un filo d'olio.
- 8** Suddividete la pasta nei piatti e completate con una grattugiata di scorza del limone. Se vi piace, aggiungete qualche foglia di prezzemolo. Il condimento si può anche servire su crostini.





La seppia femmina (foto) si differenzia dal maschio perché è più rotonda ed è priva della riga bianca laterale, che il maschio utilizza come arma di seduzione. È importante distinguerla per estrarre le ovaie, molto pregiate e gustose (vedi ricetta). Questa padellata, in stagione, si può preparare con i carciofi al posto dei ceci.



SPADELLATA DI SEPIE CON CECI E PATATE

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI

1 kg di seppie – 500 g di patate – 2 scatole di ceci lessati – 1 spicchio d'aglio – 1 dl di vino rosso – 1 rametto di rosmarino – olio extravergine d'oliva

1 Pulite le seppie. Se le avete comprate fresche, prima di prepararle conservatele in frigo in uno scolapasta appoggiato su un piatto, perché non siano a contatto con il loro liquido. La pulitura è più semplice se prima le seppie vengono congelate, in modo che la sacca dell'inchisotro si indurisca e non rischi di rompersi; vanno poi pulite semiscongelate.
2 Incidete le seppie con un paio di forbici, tagliate via gli occhi, estraete l'osso, aprite le sacche, rivoltatele ed eliminate il sacchetto del nero, il becco e il filo nero dell'intestino.

3 Se si tratta di seppie femmine, estraete con cura le ovaie senza spellarle e tenetele da parte.

4 Staccate le teste, separate i tentacoli, tagliate le sacche a striscioline con un coltello.

5 Riunite il tutto in un piatto con le ovaie (se le avete) e i tentacoli. Sbucciate le patate, tagliatele a pezzetti e teneteli da parte.

6 Rosolate in una padella con un po' d'olio l'aglio in camicia schiacciato, unite le seppie e cuocetele per qualche minuto coperte. Versate un giro d'olio, cuocete per altri 5 minuti e sfumate con il vino.

7 Aggiungete i ceci non scolati.

8 Unite le patate (senza salare) e portate a cottura (15 minuti circa), versando se necessario acqua tiepida bollita a parte. Servite con il rosmarino.

STORIA DI UN SOGNO

Scritto dai giornalisti Ilaria De Bernardis e Mauro Santarelli e con la prefazione di Fulco Pratesi (Wwf) e Alessandro Gianni (Greenpeace), il libro *La Casa dei Pesci* (Palombi Editori, € 15) racconta la vita di Paolo Fanciulli, dalle prime battaglie fino a oggi. Con cartine, foto delle sculture sottomarine, profili degli artisti.



Manfredi Nicolò Maretti

LE STELLE MICHELIN IN ITALIA

Enciclopedia
dei ristoranti stellati italiani
dal 1959 al 2021

“UNA PUBBLICAZIONE INEDITA E UNICA NEL
SUO GENERE CHE VANTA UN LAVORO PREZIOSO
E ATTENTO, AL FINE DI CREARE
UN UTILE COMPENDIO PER TUTTI COLORO
CHE DESIDERANO CONOSCERE A FONDO
IL PASSATO E IL PRESENTE
DELLE MIGLIORI TAVOLE ITALIANE



1959		
ristoranti stellati 84 di cui		
★ 84	★★ 0	★★★ 0
Abruzzo ★.1		
Tre Marie	★	★★
Giarini	★	0
Cervillo	★	0
Basilicata ★.0		
Calabria ★.0		
Campania ★.1		
Le Arcate	★	★★
La Barbagliera	★	★★
De Ubaldo	★	0
Emilia-Romagna ★.10		
Della Rocca	★	★★
Al Pappagallo	★	★★
Sampieri	★	★★
Nicola	★	0
Cometa	★	0
Casoli	★	★★
Fini	★	★★
Aurora	★	0
Vicchia Rimini	★	0
Arreda-Aquila d'Oro	★	0
Friuli-Venezia Giulia ★.1		
Da Mario «Al Vittorino»	★	0
Bianchi	★	0
Da Dario	★	0
Lazio ★.1		
Piemonte	★	★★
Trasimeno	★	★★
Alfredo all'Augusto	★	★★
Liguria ★.1		
Ugaglia	★	0
Piemonte	★	0
Piemonte	★	0
Basilicata ★.0		
Calabria ★.0		
Campania ★.1		
Le Arcate	★	★★
La Barbagliera	★	★★
De Ubaldo	★	0
Emilia-Romagna ★.10		
Della Rocca	★	★★
Al Pappagallo	★	★★
Sampieri	★	★★
Nicola	★	0
Cometa	★	0
Casoli	★	★★
Fini	★	★★
Aurora	★	0
Vicchia Rimini	★	0
Arreda-Aquila d'Oro	★	0
Friuli-Venezia Giulia ★.1		
Da Mario «Al Vittorino»	★	0
Bianchi	★	0
Da Dario	★	0
Lazio ★.1		
Piemonte	★	★★
Trasimeno	★	★★
Alfredo all'Augusto	★	★★
Liguria ★.1		
Ugaglia	★	0
Piemonte	★	0
Piemonte	★	0

prefazione
PAOLO MARCHI

introduzione
FAUSTO ARRIGHI

focus sui Tre Stelle italiani
MAURICE VON GREENFIELDS

postfazione
ANTONIO SANTINI

pagine 1.184
€55

MARETTI
EDITORE

marettimanfredi.it



Amazon
Ibs
Hoepli
La Feltrinelli
Mondadori

e nelle migliori
librerie

Ovada E IL DOLCETTO

LA CITTÀ DEL PIEMONTE GUARDA ALLA LIGURIA
E NE CATTURA L'INFLUENZA DEL MARE. QUESTA
È LA CULLA DEL DOLCETTO, VINO ABILE A CONIUGARE
SENSUALE CORPOSITÀ E SOLIDA ELEGANZA

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkemia





RISOTTO CON ZUCCHINE,
MELANZANE, PEPERONI
E TOMA PIEMONTESE

pag. 116

l'abbinamento

VEGETALI ESTIVI E TOMA PIEMONTESE: NEL LEGGERE GLI INGREDIENTI SEMBRA DI STARE NEL PREAPPENNINO, TRA UN ORTO E UN ALLEVAMENTO, AL FRESCO DELL'ALTITUDINE MA COL MARE A UN PASSO. E POI IL RISOTTO, COL SUO POTERE UNIFICANTE CHE NON BANALIZZA MAI IL GUSTO DI UN PIATTO E APRE AL LIQUIDO ODOROSO COME POCHE MATERIE SANNO FARE. AL VINO SPETTA L'ONERE E L'ONORE DI SOSTENERLO. L'ELEGANZA DEL **GHERLAN DEL CASTELLO DI GRILLANO** SI INSERISCE NELLA SCIA DEL CIBO E NE CONDIVIDE SIA GLI ASPETTI FRESCI SIA L'ARCHETIPICO GUSTO DI LATTE ORIGINATO DAL FORMAGGIO, IN UN ACCOSTAMENTO FATTO DI ASSONANZE. LA PRESENZA GUSTATIVA È IL TRATTO CHE DISTINGUE **LA BOCCASSA DELLA CASCINA LA SIGNORINA**, UN PROCEDERE CHE PREVEDE UN CONTRASTO ATTRAVERSO LE SOSTANZE "DURE", COME L'ACIDITÀ E IL TANNINO, E POI PER MEZZO DELL'ALCOL CHE NON LASCIA SPAZIO AD ALCUNA SMAGLIATURA. LA MODALITÀ PIÙ STRATIFICATA DEL **TRE PASSI AVANTI DI CASCINA GENTILE** HA BISOGNO DI UNA FASE DI RODAGGIO E HA SUCCESSO ALLA DISTANZA, QUANDO IL VINO IMPARA A LEGGERE NELLA DINAMICA DEL CIBO E NE RICONSEGNA IL SENSO E LA NECESSITÀ.

Piatto Caterina
Von Weiss.
Indirizzo a pagina 146

Nel terzo volume di *Vino al Vino*, un viaggio attraverso l'Italia della vite e del vino che risale al principio degli anni Settanta, Mario Soldati narra di Ovada e del suo territorio. Gli incontri coi vignaioli, tra i quali bravo Pino Ratto, le visite nei vigneti e gli assaggi lo autorizzano a valutare quanto una zona periferica conservi meglio usi e identità, al punto che il vino ovadese, ottenuto dal vitigno Dolcetto, esprime l'elegante e tradizionale bellezza dell'enologia piemontese. Quelle pagine sono memorabili per la completezza dei dettagli, per il sentimento nelle descrizioni e l'attualità della ricerca.

A cinquant'anni di distanza una delle necessità è capire cosa c'è scritto in etichetta. La "base" produttiva è rappresentata dal Dolcetto di Ovada Doc, la selezione

invece ha diritto alla Docg e presto sarà reperibile con l'indicazione Ovada *tout court*, a sottolineare il primato del luogo, così scomparirà la dizione Dolcetto di Ovada Superiore, a favore di Ovada Superiore e Ovada Vigna. L'auspicio delle migliori aziende è che possa essere disciplinato in modo rigoroso l'intero territorio con la Docg, così da far crescere la credibilità dei prodotti ed evitare la confusione ancora oggi presente.

Alla confluenza dello Stura nell'Orba c'è Ovada che, coi comuni fratelli, è racchiusa in un equilibrio ambientale nel quale la vite non è sola, ma si giova della vicinanza dei boschi, dell'altitudine e della presenza di altre piccole coltivazioni. Il territorio esibisce un mosaico multicolore di suoli e microclimi.

segue >

FRIGGITELLI RIPIENI CON ACCIUGA E MOZZARELLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
265 CAL/PORZIONE

**16 peperoncini friggirelli grandi –
8 filetti di acciuga sott'olio – 150 g di
mozzarella fiordilatte – 2 cucchiai
di pangrattato – 30 g di parmigiano
reggiano Dop grattugiato – 30 g di
pinoli – una decina di foglioline di
basilico – olio extravergine d'oliva**

1 Mettete a mollo i pinoli in acqua fredda. Lavate e asciugate i peperoncini, incideteli con un coltellino nel senso della lunghezza, apriteli leggermente ed eliminate i semini interni.

2 Tagliate la mozzarella a bastoncini e disponetene uno in ogni peperoncino con mezzo filetto di acciuga; quindi trasferite i peperoncini in una teglia da forno e cospargeteli con il pangrattato mescolato con il parmigiano.

3 Scolate e asciugate i pinoli tamponandoli con carta da cucina, distribuiteli sul pangrattato, condite con 4 cucchiai di olio e cuocete in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Accendete il grill e proseguite la cottura finché inizieranno ad assumere un colore dorato. Serviteli tiepidi guarniti con foglioline di basilico.

Piatto Virginia Casa.
Indirizzo a pagina 146



l'abbinamento

È IL VELLUTO CHE IL DOLCETTO DONA, QUANDO NASCE NELLE MIGLIORI POSIZIONI, IL SEGRETO PER SEGUIRE UN PIATTO DAI BEI CONTRASTI E DALLA PECULIARE SALINITÀ. MA NON È SOLO IL “TESSUTO” A CONTARE, PER QUESTO CI AFFIDIAMO AGLI OVADA DALLA PERSONALITÀ MULTIFORME, ROSSI CHE MIGLIORANO CON L'INVECCHIAMENTO E DIVENTANO SEMPRE PIÙ SENSIBILI E COMPRENSIVI VERSO I CIBI. LO **STEIRA DI ROCCO DI CARPENETO** ESIBISCE UN ABBRACCIO FERVIDO E PROFONDO, UTILE NEL COGLIERE L'INTIMITÀ DELLA RELAZIONE TRA L'ACCIUGA E LA

MOZZARELLA E, NEL FINALE, FARE SPAZIO AL RITORNO AROMATICO DEI FRIGGITELLI. ALL'INIZIO **L'OVADA DI CASA WALLACE** SEGUE LO STESSO SPARTITO DEL PRECEDENTE, CARATTERIZZATO DA UNA PREMINENTE ACCOGLIENZA. A RENDERE UNICO IL SUO COMPITO È LA DETERMINAZIONE NEL TENERE A BADA LA POSSIBILE UNTUOSITÀ LASCIATA DAL CIBO. IL **GESUSIO DI ROCCA RONDINARIA** SI MUOVE PIANO, L'INIZIALE LENTEZZA PERMETTE DI FAR VIVERE IL RICORDO DEL PIATTO, QUASI CHE PRENDA IL SOPRAVVENTO, MA IL TEMPO È DALLA PARTE DEL VINO CHE HA IL CARISMA PER UN RITORNO VIBRANTE.

Al confine con la Liguria, alcune vigne esposte a mezzogiorno ricevono un influsso dal mare che rafforza l'originalità dei vini. Nella zona di Prasco, Molare e Cremolino prevale il terreno argilloso e i vini sono gradualmente e dall'alcolicità moderata. Rocca Grimalda, Trisobbio e Carpeneto sono su terra rossa che dona prodotti dalle spiccate generosità e capacità di invecchiamento. A Morne, Casaleggio e Bosio il suolo è tufaceo e nascono rossi dai profumi fini e dalla corposità più agile rispetto agli altri. Questa divisione può essere facilmente smentita da una frammentazione pedologica: in uno stesso comune, a poche centinaia di metri di distanza tra un vigneto e

un altro, si trovano suoli molto diversi. La costante che unisce questo articolato sistema di luoghi è il Dolcetto, una varietà che, nell'ovadese, trova un habitat di estrema vocazione. La buccia degli acini contiene sostanze coloranti che si legano ai tannini, presenti anche nei vinaccioli (i semi): quest'unione dona un pizzico di astringenza e una peculiare scia amaricante. Inoltre l'Ovada non ha l'acidità che ritroviamo in altri Dolcetto come l'astigiano e l'albese, dove viene più tagliente; la sua vitalità delicata somiglia al rosso delle Langhe Monregalesi. Un altro aspetto che delinea questo Dolcetto di confine è la sensualità gustativa, caratteristica chiara dopo 5-7 anni di affinamento.



Teglia di Paderno.
Indirizzo a pagina 14

L'abbinamento

QUESTA TORTA VERDE, DALL'APPARENZA COSÌ REMISSIVA, È UN PIATTO COMPLESSO DA ACCOSTARE PER LE GODIBILI "INTERFERENZE" PROVOCATE DA CIASCUNO DEGLI INGREDIENTI. L'ASPETTO INTERESSANTE È L'EQUILIBRIO TRA MORBIDEZZA E DELICATA SALINITÀ, SENSAZIONI SULLE QUALI È PERFETTA LA VERVE DEI DOLCETTO DI OVADA DALLA FISIONOMIA AGILE E DALLA MODERATA DUREZZA. L'**OTTOTORI DI FORTI DEL VENTO** RESTITUISCE LA FINEZZA DELLA SUA ORIGINE MARNOSA E FA PROPRIA LA VARIETÀ ODOROSA DELLA TORTA PRIMA DI DEDICARSI AL DELICATO ED

ELLITTICO MOVIMENTO DEL CIBO IN BOCCA. IL **CASA NUOVA DI PAOLA BADINO** RIESCE A SGANCIARSI DAL CONSUETO ACCOSTAMENTO CON GLI INSACCATI E AFFRONTA CON PASSIONE LA COMPOSIZIONE DELLA TORTA. È PROBABILE CHE IL PRIMO CONTATTO CON LA PERSISTENZA DEL CIBO SIA UN PO' RUDE, TUTTAVIA L'UNIONE FUNZIONA QUANDO LA VENA APPENA VEGETALE DEL VINO INCONTRA IL GUSTO DELLE ZUCCHINE. LA GODIBILE E SPENSIERATA SEMPLICITÀ DELL'**OVADA IL PATTO DI CANTINA TRE CASTELLI** GRATIFICA MEGLIO DEGLI ALTRI LA FRAGRANZA DELLA TORTA.

TORTA VERDE CON ZUCCHINE TROMBETTA E RISO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
310 CAL/PORZIONE

250 g di farina 00 + quella per la spianatoia – 800 g di zucchini trombetta – 150 g di riso Roma – 1 cipolla bianca media – 30 g di parmigiano reggiano Dop – 20 g di pecorino romano – 2 uova – olio extravergine d'oliva – sale

1 Impastate la farina con 1,25 dl di acqua tiepida e una presa di sale fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Avvolgetelo in un foglio di pellicola per alimenti e lasciate riposare per 1 ora.

2 Intanto lavate le zucchini, eliminate le estremità, grattugiatele con una grattugia a fori grossi e trasferitele in una ciotola. Unite la cipolla sbucciata e grattugiata, una presa di sale, il riso, i formaggi grattugiati e le uova sbattute a parte e amalgamate il composto.

3 Dividete l'impasto in due parti, stendetene una in una sfoglia rotonda sottilissima e trasferitela in uno stampo dai bordi bassi del diametro di 24 cm, rivestito con carta da forno. Versate il composto di zucchini, livellatelo, copritelo con l'impasto rimasto steso sottilissimo e pizzicate i bordi in modo da formare un cordoncino. Bucherellate la superficie e spennellatela con un cucchiaino di olio, poi trasferite in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti.

È un sapore che all'inizio si avverte appena e, quando meno ce l'aspettiamo, la sua carica occupa il cuore della lingua. Tale sviluppo è la base della relazione tra l'Ovada e la tavola. La prima, definita dalla Doc, di solito ha immediatezza odorosa e facilità gustativa, sensazioni preziose con gli antipasti della cucina del basso Piemonte, dove s'incrociano crudità e brevi cotture, salse servite su vegetali e carni fredde, uova accompagnate dal tartufo o cucinate in frittate ripiene con verdure di stagione. Ai primi piatti sono riservati gli Ovada Docg le cui origini e interpretazioni danno vita a profumi che sbocciano in progressione e a una viva sintesi tra acidità e tanni-

ni, sempre all'interno di un corpo flessuoso. Proviamoli sullo splendore dei tajarin al ragù, sulle lasagne alla moda emiliana, sui risotti con funghi estivi e carne suina, o su preparazioni a base di vegetali e formaggi freschi. Ci sono infine i Dolcetto di Ovada, sempre Docg, più carnali e strutturati, lenti nel liberare l'effluvio e dotati di una sostanza calda e tesa, alla quale si associa una sorprendente tenerezza. Tale dinamica sposa sia elaborate ricette di carne ottenute da brevi cotture, in padella come in forno, sia secondi piatti a base di verdure che vedono coinvolti salumi, oppure sformati che uniscono vegetali freschi, patate e formaggi di media stagionatura.

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione



Gherlan Ovada Docg Riserva Castello di Grillano
0143 821085, € 18
A Ovada, terra di limo e argilla, il Dolcetto elegante e persistente è adatto ai ravioli ripieni di funghi estivi e sgombro sott'olio.



La Bocassa Ovada Superiore Docg Cascina La Signorina
335 1365219, € 18
Rosso spigliato dal colore rubino, ha corposità pronunciata che lo conduce verso le mezze maniche con taccole, mandorle e coniglio.



Tre Passi Avanti Ovada Docg Cascina Gentile
349 6916117, € 23
L'azienda segue pratiche naturali nel vigneto come in cantina, il risultato è un Dolcetto dal vigore pieno, proviamolo con una lasagna alla bolognese.



Steira Ovada Docg Vigna Rocco Di Carpeneto
348 8101442, € 17
La vigna ha oltre 50 anni e in dialetto il nome del vino significa "stella"; è un Dolcetto generoso da accostare ai bocconcini di salsicce e zucchini.



Ovada Superiore Docg Casa Wallace
0143 879502, € 9
Dalla pratica biodinamica e dal lungo affinamento scaturisce un Dolcetto vellutato che sposa gli spiedini fritti genovesi.



Gesusio Ovada Superiore Docg Rocca Rondinaria
335 7607909, € 15
Vigna di più di 70 anni ripresa dopo un lungo abbandono, piccola ma eccellente produzione di un Dolcetto setoso da provare sulle polpette al sugo.



Ottotori Forti Del Vento
345 1359466, € 15
Castelletto d'Orba, azienda naturale su suolo marnoso: il vino nasce con meno alcol e una maggiore dinamica gustativa, tanto da poterlo servire sui tajarin con ragù di fassona.



Ovada Doc Casa Nuova di Paola Badino
333 8447553, € 8
Cantina storica di Rocca Grimalda, certificata biologica, il suo rosso "di base" esprime il vigore della terra con un frutto giovanile, perfetto sugli insaccati.



Il Patto Ovada Superiore Docg Cantina Tre Castelli
0143 85136, € 12,50
Cooperativa che riunisce 200 viticoltori su 420 ettari, sa esprimere anche un vino di punta ideale su una caponata estiva.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

IL DOLCETTO DI OVADA DELLE VERSIONI GIOVANILI, DAL CORPO VIVO E AFFUSOLATO, MERITANO DI ANDARE A TAVOLA A NON PIÙ DI 14°, PENA LA PERDITA DELLA FLOREALE E FRUTTATA FRESCHESZA ODOROSA. APPENA CRESCE LA GRADAZIONE ALCOLICA

E LA SOSTANZA SI FA PRONUNCIATA, L'OVADA ESPRIME AL MEGLIO LA PROPRIA COMPLETEZZA A 15-18°, A SECONDA DELLA STAGIONE, PIÙ FRESCO D'ESTATE. LA MEDESIMA TEMPERATURA MERITANO GLI

OVADA DESTINATI ALLA LONGEVITÀ, ABILI A TRASFORMARE IL VIGORE DELLA GIOVENTÙ IN UNA STOFFA COMPLESSA E VOLUTTUOS; A LORO VA LASCIATA DI POSSIBILITÀ DI AFFRONTARE ANCHE VENT'ANNI DI AFFINAMENTO.



RISOTTO CON ZUCCHINE, MELANZANE, PEPERONI E TOMA PIEMONTESE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

250 g di riso Arborio – **1,5 litri di brodo vegetale** – **1 cipolla bionda piccola**
– **300 g di zucchini** – **1 peperone rosso**
– **1 melanzana lunga** – **80 g di Toma semi stagionata** – **olio di arachide per friggere**
– **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Abbrustolite il peperone sotto il grill del forno rigirandolo su tutti i lati, trasferitelo in una ciotola e copritelo. Lasciatelo intiepidire poi eliminate il picciolo, la pelle, i semi e i filamenti interni e trasferitelo nel mixer. Lavate e spuntate le zucchini, poi tagliatele a fettine in sbieco. Sbucciate e tritate finemente la cipolla, lasciatela stufare dolcemente in una casseruola con un filo d'olio extravergine, unite il riso e fatelo tostare finché sarà traslucido.
2 Portatelo a metà cottura, unendo man mano il brodo bollente e, nello stesso tempo, saltate le zucchini per 2-3 minuti in una padella con 2 cucchiaini di olio extravergine e una presa di sale. Unitele al risotto e proseguite la cottura.
3 Lavate e mondate la melanzana, tagliatela a fettine dello spessore di 2 mm e friggetele in abbondante olio di arachide ben caldo finché diventeranno dorate. Scolatele su carta da fritti e tenetele in caldo. Intanto frullate il peperone con la toma privata della crosta e un pizzico di sale, versate la crema ottenuta nel risotto, spegnete il fuoco e lasciatelo mantecare per 2 minuti coperto; poi servitelo cosperso con le melanzane fritte.

**COLON
IRRITATO?**

MAL DI PANCIA?

**digestione
difficile?**

STRESS?

Trio **Carbone gonfiore** IBS COLON



- Favorisce l'eliminazione dei gas.
(Finocchio - Carbone)
- Promuove la regolarità gastrointestinale.
(Melissa)
- Coadiuvata la funzione digestiva.
(Carvi - Enzimi)
- Aiuta a contrastare la stanchezza, favorisce il rilassamento e il tono dell'umore. (Vitamine B - Griffonia)
- Riequilibra la flora intestinale.
(Fermenti lattici probiotici)

SENZA GLUTINE - NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO

Trio Carbone gonfiore IBS COLON **RITROVI IL TUO EQUILIBRIO.**

Il prodotto non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.



www.poolpharma.it



Essere il tuo benessere.



IN FARMACIA

**SPECIALE
STIPSI?**

**Sveglia
l'intestino
combatti
la stitichezza**

*Oggi in farmacia c'è
Dimalosio Complex
il regolatore
dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALCKAMED in Farmacia

cozze

UN VIAGGIO COAST TO COAST, DAL VENETO
ALLA LIGURIA, DALLE MARCHE ALLA SARDEGNA,
PER CONOSCERE I MOLLUSCHI SIMBOLO DELL'ESTATE.
QUATTRO ECCELLENZE CHE PORTANO
CON SÉ LA PIÙ VERACE TRADIZIONE ITALIANA

a cura di Cristiana Cassé, testi di Riccardo Lagorio, foto reportage (Scardovari) di Felice Scoccimarro,
foto dei piatti di Laura Spinelli, ricette di Giovanna Ruò Berchera, in cucina Claudia Compagni

Qui sotto, Emanuele Paganin della Cooperativa Delta Padano; dietro di lui e nella pagina accanto, le Cozze di Scardovari (RO): l'unico mollusco italiano (e tra pochi in Europa) a vantare la Dop.



SPAGHETTI CON MOSCIOLI DI PORTONOVO E PECORINO

pag. 122

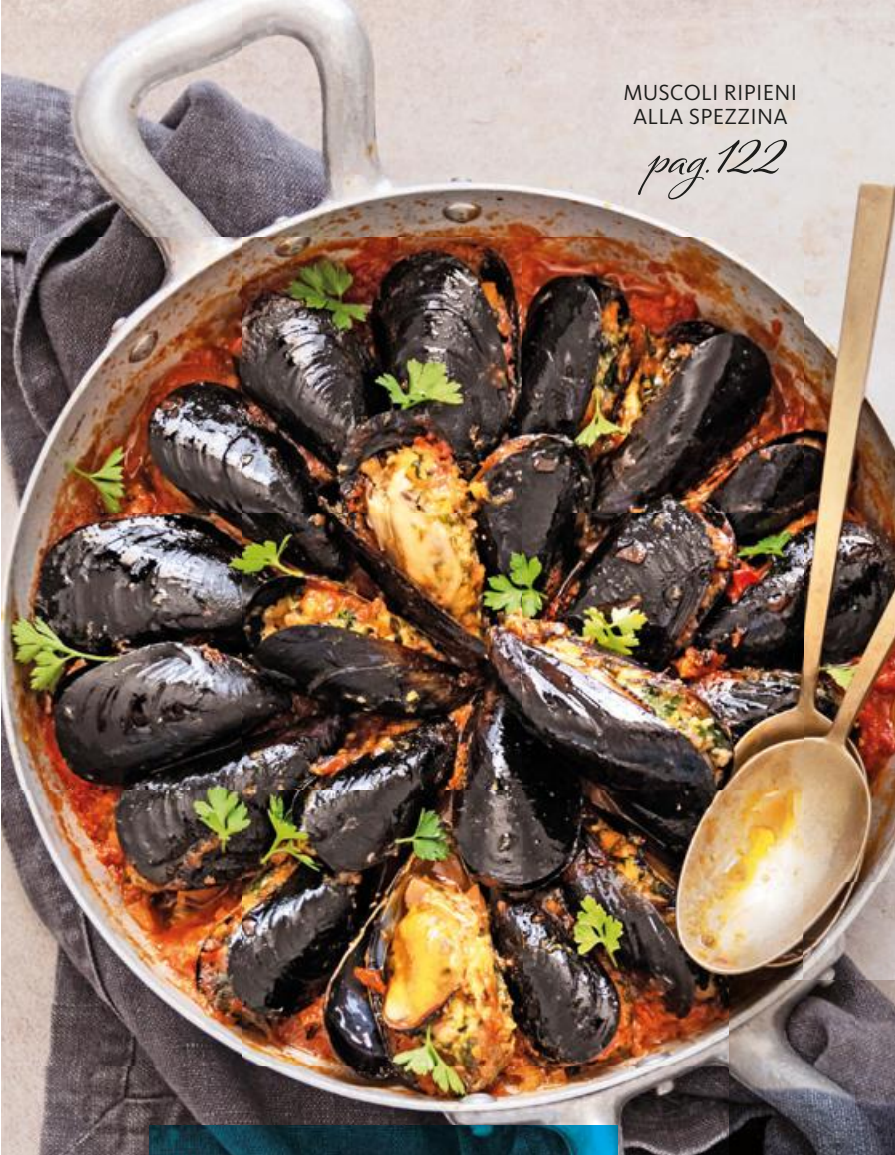


FOTO COOPERATIVA MITILCOLTORI SPEZZINI

Lo smistamento dei "muscoli" di La Spezia: sono noti per il bouquet profumato e il gusto deciso. Nella foto accanto, un cavano, palafitta tipica della laguna polesana di Scardovari (RO): qui le cozze vengono divise per calibro con un apposito macchinario.

MUSCOLI RIPIENI
ALLA SPEZZINA

pag. 122



Qui sotto, l'intubatura delle cozze
in apposite reti cilindriche nello stagno
di Tortoli: uno specchio d'acqua in provincia
di Nuoro ricco di nutrienti e per questo
ideale per allevare molluschi d'eccellenza.



FOTO COOPERATIVA PESCATORI TORTOLI

RISOTTO CON LE COZZE
ALLA POLESANA

pag. 122



FOTO COOPERATIVA PORTONOVO PESCA

Qui sopra, i pescatori della
Cooperativa Portonovo Pesca (AN)
in partenza per la raccolta dei
"moscioli" selvaggi del Conero:
grazie alle ottime condizioni delle
acque, non necessitano di
depurazione, ma solo del lavaggio.

Sarà perché questo è il miglior periodo per provarle (sono grosse e gustose), sarà perché c'è voglia di mare, sta di fatto che il 1° luglio è stato proclamato il Giorno delle cozze. Molluschi tanto apprezzati in Italia da meritarsi appellativi diversi lungo la penisola: muscoli, moscioli, peoci, pedoli... Quasi ogni golfo, litorale o laguna magnifica le proprie come migliori. Su tutte c'è la Cozza di Scardovari che viene allevata nell'omonima laguna del Polesine ed è l'unico mollusco in Italia (tra i pochi in Europa) a vantare la Dop. "La conformazione attuale della Sacca di Scardovari, nel Parco Regionale Veneto Delta del Po, risale al 1966, quando si iniziò a sperimentare la mitilicoltura come alternativa alla pesca in mare", spiega Emanuele Paganin della Cooperativa Delta Padano (una delle 15 realtà che compongono il Consorzio Cooperative Pescatori del Polesine). "È proprio presso lo stabilimento del Consorzio che i molluschi sostano per la depurazione, prima di essere immessi sul mercato". Le cozze vengono raccolte a mano, separate per calibro con un apposito macchinario nei cavani (le palafitte che ornano l'argine della Sacca) e in seguito riposte in sacchi che riportano i dati dell'allevatore "per garantire la rintracciabilità del prodotto finale".

"Qui da noi non chiamatele cozze, ma muscoli, termine avallato e anzi sollecitato dall'Accademia della Crusca", gli fa eco Paolo Varrella, presidente della Cooperativa Mitilicoltori Spezzini, che conta 84 soci. "I muscoli del golfo di La Spezia si riconoscono per il bouquet profumato e il sapore pronunciato, frutto dell'incontro delle acque dolci del fiume Magra e del mare Ligure, dove vi è un'alta concentrazione di plancton". Nel caso dei muscoli spezzini "la raccolta del seme avviene in mare aperto durante l'autunno, quando stendiamo sulla superficie d'acqua delle corde vegetali alle quali le larve si fissano e iniziano la metamorfosi", spiega Varrella. Quando i muscoli hanno raggiunto la dimensione adeguata di qualche millimetro, vengono inseriti in apposite reti cilindriche dove cominciano a crescere e consolidare la conchiglia. Le reti poi vengono cambiate per garantire e facilitare la crescita delle conchiglie sino al raggiungimento delle dimensioni commerciali: occorrono tra i 12 e i 14 mesi. "Lo sviluppo della mitilicoltura è antico e legato all'espansione della città, avvenuto a fine Ottocento con la nascita dei cantieri navali e dell'arsenale della Marina Militare, quando fu necessario rifornire con un cibo economico e gustoso i nuovi abitanti", conclude Varrella.

Anche nello Stagno di Tortoli, in Sardegna, l'incontro delle acque del rio Mirenu con quella dei canali Baccasara e San Giovanni, collegati al Tirreno, crea le condizioni ideali per lo sviluppo dei mitili. "Le cozze appena sviluppate si avvengono alle reste intubate e immerse completamente nell'acqua dello stagno, ricco di nutrienti. Man mano che i mitili crescono, i tubolari e le rispettive maglie si ampliano per permettere una crescita omogenea. Dopo 14 mesi e almeno due cambi di tubolare, le cozze avranno raggiunto la pezzatura commerciale" spiega Donatella Contu, vicepresidente della cooperativa, che è anche fattoria didattica e ittiturismo. Nell'impianto di depurazione si conclude poi il ciclo di finissaggio prima della vendita al pubblico.

I "moscioli" selvaggi del Conero, invece, grazie alle buone condizioni microbiologiche dello specchio di mare nel quale vengono pescati, non subiscono il processo di depurazione, ma solo un accurato lavaggio. Vengono raccolti tra le secche degli Scogli del Cavallo, a Portonovo, e i Sassi Neri di Sirolo, poco a sud di Ancona, zone date in concessione alla Cooperativa Portonovo Pesca. "La raccolta dei mitili ha rappresentato fino a metà Novecento un'integrazione al reddito per i contadini locali, che battevano la costa su particolari barche a remi dette batane, anche con il supporto di subacquei", evidenzia il presidente Mario Giacchetti. "I moscioli sono anche importanti per l'ecosistema, perché ciascuno di loro filtra tre litri d'acqua al minuto. Per questo la raccolta è severamente regolamentata dalla Capitaneria di porto e affidata ai nostri soci". Che assicurano l'arrivo sulle tavole locali di questo colorato mollusco che sa di vacanza e di mare.

le nostre scelte

Consorzio Cooperative Pescatori del Polesine

Via della Sacca, 11
Scardovari di Porto Tolle (RO)
Telefono 0426389226
Web scardovari.org

Cooperativa Mitilicoltori Spezzini

Via Santa Teresa, 11
Lerici (SP)
Telefono 0187970210
Web mitilicoltori.it

Cooperativa Pescatori Tortoli

Via Riva di Ponente
Tortoli (NU)
Telefono 0782667827
Web pescatortoli.it

Cooperativa Portonovo Pesca

Località Portonovo
Ancona
Telefono 071801042
Web portonovopesca.com

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>

TAPPE DEL GUSTO COZZE

SPAGHETTI CON MOSCIOLI DI PORTONOVO E PECORINO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

1,5-2 kg di cozze di Portonovo (moscioli) – 320 g di spaghetti di grano Senatore Cappelli – 60 g di pecorino stagionato dei Monti Sibillini grattugiato – la scorza grattugiata di 1/4 di limone non trattato – 1 spicchio d'aglio – 1 ciuffo di prezzemolo – olio extravergine d'oliva marchigiano – sale – pepe

1 Strappate il bisso delle cozze, pulitele con una spazzola metallica e lavatele accuratamente. Sbucciate l'aglio, dividetelo a metà, mettetelo in una larga padella con un velo di acqua, unite le cozze, copritele e fatele aprire a fiamma piuttosto vivace per 3-4 minuti. Mettete da parte circa 20 cozze tra le più belle e private le altre delle valve. Filtrate il liquido di cottura e versatelo di nuovo nella padella.

2 Lessate gli spaghetti in abbondante bollente acqua salata e scolateli a 2 terzi del tempo di cottura indicati in confezione. Versateli nella padella con il liquido delle cozze e completate la cottura, mantenendoli al dente.

3 Circa 1 minuto prima di togliere la padella dalla fiamma, aggiungete le cozze sgusciate, spolverizzate con il pecorino, unite un filo d'olio e squotate il tegame continuamente finché si sarà creata una cremina. Servite e completate con le cozze nelle valve, il prezzemolo lavato e tritato, la scorza di limone e una macinata di pepe.

MUSCOLI RIPIENI ALLA SPEZZINA

MEDIA
PER 4-6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 35 MINUTI
495 CAL/PORZIONE

1,5 kg di cozze spezzine (muscoli) – 400 g di polpa di pomodoro a dadini – 100 g di mortadella Bologna Igp – 150 g di bietoline – 80 g di mollica di pane raffermo – 2 cucchiaini di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 1 uovo – 1/4 di cipolla – 1/2 carota – prezzemolo – maggiorana – 1 spicchio d'aglio – 100 ml di Vermentino – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite e lavate tutte le verdure e le erbe. Pulite e lavate le cozze come spiegato nella ricetta precedente. Con uno spleucchino, aprite a crudo 28 cozze tra le più belle lasciando le due valve attaccate. Mettete le restanti in una padella senza alcun condimento, copritele e fatele aprire a fiamma vivace per 2-3 minuti. Poi privatele delle valve e filtrate l'acqua che avranno rilasciato.

2 Portate a ebollizione un velo di acqua in un tegame e scottatevi le bietoline mescolando per circa 1 minuto. Tritate metà delle cozze cotte con le bietoline strizzate e la mortadella. Ammorbidite la mollica nell'uovo sbattuto e mescolatela con il composto di bietoline, il parmigiano, 2-3 cucchiaini di liquido di cottura delle cozze, un po' di prezzemolo e maggiorana tritati e 1/2 spicchio d'aglio sminuzzato. Salate, pepate, farcite le cozze crude con il composto e richiudetele.

3 Sminuzzate 1/2 spicchio d'aglio con la carota e la cipolla e fateli appassire in 4-5 cucchiaini di olio. Tritate le cozze cotte rimaste e unitele in padella, sfumate con il vino bianco, aggiungete la polpa di pomodoro e cuocete per 3-4 minuti. Quindi unite il liquido di cottura delle cozze restante, mescolate e adagiate sul sugo le cozze ripiene: cuocete coperto per 15 minuti a fuoco dolce. Prima di servire, spolverizzate con un po' di prezzemolo e maggiorana tritati.

RISOTTO CON LE COZZE ALLA POLESANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
550 CAL/PORZIONE

1 kg di cozze di Scardovari Dop – 350 g di riso Vialone nano Igp – 2 limoni non trattati – 2 spicchi d'aglio polesano – 2 ciuffi di prezzemolo – 70 ml di Soave – 1 litro di brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite e lavate le cozze come spiegato nella prima ricetta. Sbucciate gli spicchi d'aglio, divideteli a metà, metteteli in una larga padella con un filo di olio e scaldate il tutto. Unite le cozze, copritele e fatele aprire a fiamma piuttosto vivace per 3-4 minuti. Irroratele con il succo di 1 limone e spegnete il fuoco. Mettete da parte 12 cozze tra le più belle e private le altre delle valve. Filtrate il liquido di cottura. Lavate e tritate il prezzemolo.

2 Scaldate 2 cucchiaini di olio in un tegame a fondo spesso, unite il riso e fatelo tostare per 2-3 minuti, mescolando continuamente a fuoco medio. Sfumatelo con il vino, poi bagnatelo con 2 mestoli di brodo bollente: proseguite la cottura per circa 15 minuti versando un po' di brodo caldo e di liquido delle cozze tenuto da parte via via che il riso li assorbe.

3 Unite le cozze sgusciate, pepate e togliete dal fuoco. Condite il risotto con un filo di olio e metà del prezzemolo e lasciatelo riposare per 2-3 minuti. Servite e completate con le cozze tenute da parte, il prezzemolo rimasto e il limone restante a spicchi.

Scelti PER VOI

Gourmet



OLIO
Il nettare
d'Oro

LIQUORI
Piacevoli momenti
di relax

TARTUFI
Preziosi tesori
nascosti

BIO
La salute inizia
dalla natura

ADVERTISING

Media Company
Piazza delle Istituzioni
Palazzo F - n° 39
31100 Treviso
Tel. +39 0422 262450
www.mediacompany.eu
info@mediacompany.eu

GENERAL MANAGER

Gianni Dalla Costa

AMMINISTRAZIONE

Manuela Gorghetto

GRAPHIC DESIGNER

Luca Lorenzon

WEB

Round Studio Web

TESTI

Dario De Bortoli
Cristina Zuppel

MARKETING

Margherita Cecilian
Silvia Brambilla
Silvia Gava
Luciana Luchetta
Francesca Mestriner
Jessica Napolitano
Maddalena Ruggiero
Elisabetta Stella
Federica Durante
Valentina Tomei
Silvia Zotti

ITINERARI GOURMET È DEDICATO AL TURISMO
ENOGASTRONOMICO, ALL'ACCOGLIENZA,
ALLA VALORIZZAZIONE E
ALLE ECCELLENZE DEL TERRITORIO.

MEDIA
COMPANY





Macelleria Franchini

Una vera vocazione quella di Stefano Franchini, macellaio sin da ragazzo e ancora entusiasta del suo mestiere. Oggi affiancato dal figlio e da uno staff di abili professionisti, ha iniziato a lavorare a quattordici anni come garzone di bottega. Un'esperienza importante tanto da definire il suo primo giorno di lavoro "Come uno dei più belli della mia vita". Diventato adulto, Stefano apre la sua Macelleria a Mozzecane e comincia a girare per le stalle alla ricerca della qualità. Scopre così la Limousine, bovino dalle carni eccellenti. Oggi la sua Macelleria Franchini è sinonimo di carni di qualità superiore e di prelibatezze per buongustai, primo fra tutti il Tastasàl. La parola deriva dall'esigenza di "tastare" (controllare) la salatura dell'impasto di suino destinato alla preparazione di salumi e insaccati. Il Tastasàl di Stefano Franchini è di una bontà unica, frutto di carne di primissima qualità macinata e condita con pregiati ingredienti: aglio rosso di Sulmona, sale marino di Cervia, il pepe nero indiano Tellicherry per esaltare al massimo il sapore. Confezionato sottovuoto, ideale per la preparazione del risotto, è diventato famoso come un'altra, fantastica idea siglata Franchini, "Il Bauletto dei Sapori", confezione regalo con dentro il Tastasàl, il Riso Carnaroli e un pezzo di soppressa veneta. Altra specialità della casa gli Amburghiotti a base di macinato ricavato da cinque diversi e pregiati tagli di Scottona: autentiche delizie gourmet, sono disponibili in 30 diverse declinazioni di gusto.



Mozzecane (VR)

Via Caterina Bon Brenzoni, 30

Tel. +39 045 7930651

www.macelleriafranchini.it -  





Valle dei Mulini

Aperta nel 2008 da Ivana e Bruno assieme a Roberta, Valle dei Mulini è una pizzeria capace di creare capolavori grazie a ingredienti di prima qualità acquistati e lavorati freschi per garantire il massimo del sapore. Le sue sono pizze gourmet e di stagione, con d'estate delizie come la pizza alla crema di zucchine e d'inverno con crema di zucca o radicchio rosso di Verona.

Tutto è all'insegna dell'eccellenza: le farine sono biologiche, i prodotti sono italiani Dop e Igp con pregiate specialità territoriali come il grana e il tartufo della Lessinia e gli impasti sono fatti maturare sino a 48 e 72 ore. Fantastiche le pizze a marchio registrato: il Fagotto, ibrido tra antipasto e pizza, e la Strupizza che, concepita come uno strudel, seduce il palato con la sua fragranza unica.

Tanti i riconoscimenti: il 1° posto al Giro Pizza d'Europa con la vegana "Tamari" nel 2016 e, nello stesso anno, l'inserimento nella guida Slow Food. I dolci, fatti in casa da Ivana, seguono la tradizione con qualche, squisita sfumatura di gusto fuori dal comune.





The Dorian Gray



Le carte vincenti di The Dorian Gray sono l'attenzione per la qualità e la passione del titolare per la cucina d'autore e i prodotti lievitati. Una proposta gastronomica, quella di Domenico Spataro, che ha subito trovato ampi consensi grazie alle sue pizze dal sapore ricercato e ai panini fatti in casa, entrambi frutto della sapiente lavorazione di farine classiche e speciali con in primo piano quelle di Kamut e senza glutine. Qui, a Isola della Scala a pochi passi da Mantova, protagoniste sono le pizze gourmet e i fantastici hamburger non solo di carne ma anche vegetariani e vegani. La gamma è ampia e golosa, con percorsi degustazione per tutti, anche per i celiaci grazie a pizze e birre rigorosamente gluten free. La filosofia del locale è offrire solo l'eccellenza scegliendo di utilizzare prodotti di prima scelta come la mozzarella di latte italiano, l'olio extravergine d'oliva biologico e i pomodori altrettanto da agricoltura bio. Ottimo il servizio nelle sue diverse declinazioni: al tavolo, take away e a domicilio.

Isola della Scala (VR)

Via Cà Magre, 32 - Tel. +39 045 6630317 - www.thedoriangray.it -  



Contrámalini Azienda Agricola

Fabio Tezza, nato e cresciuto tra i vigneti e da sempre animato da passione e amore per il suo lavoro, conduce questa azienda unendo la tradizione della Valpolicella con l'innovazione e le nuove tecnologie di settore.

Oltre al Valpolicella, al Ripasso, all'Amarone e al Recioto, la sua voglia di sperimentare l'ha portato a esplorare, in un'area limitrofa, la possibilità di coltivare grandi vitigni non autoctoni, rossi e bianchi, creando particolari blend quali Falà, Ismaero, T.Elis, Raasòl, RossoMalino, El Creareto, La Ferna.

Marano di Valpolicella (VR)
Via Ravazzol, 10 - Tel. +39 045 6838177
www.contramalini.it - 



Frantoio Famiglia Orlandi



In un casale del '700 immerso nel verde delle colline veronesi il sogno della famiglia Orlandi di produrre un olio extra vergine d'oliva firmato col proprio nome si è realizzato nel 2019 grazie all'appassionato e quotidiano impegno dei familiari.

Qui sarete i benvenuti per una visita che vi farà scoprire le persone e il loro lavoro, il frantoio con il moderno impianto di estrazione, il locale di stoccaggio a temperatura controllata, lo shop per assaggi e acquisti. Degustazioni nella suggestiva cantina con muri di sasso a vista.



Illasi (VR)

Loc. Americani, 1 - Tel. +39 045 9000479 - www.oliofamigliaorlandi.it -  

Manifattura Caffé



Solo alta qualità! È a partire da questo importante valore che Alessandro e Barbara creano nel 2009 Manifattura Caffé, una vera realtà artigianale che si caratterizza per una produzione limitata, personalmente controllata dai titolari lungo l'intero processo. Forti della loro esperienza di barman e con una grande voglia di crescere professionalmente, i due hanno saputo mettersi in gioco e, trovati i migliori fornitori al mondo, oggi producono caffè davvero eccellenti, dalle Miscele ai Monorigine sino agli ottimi Specialty.

Verona

Via Monte Tomba, 2 - Tel. +39 338 8496821

www.manifatturacaffe.it -  



Fonte Vinaglia



Bellissimo agriturismo immerso nella campagna toscana tra boschi e oliveti, offre la possibilità di vivere una vacanza con la famiglia, gli amici e gli animali, in un casolare lontano da rumori, in assoluta tranquillità e privacy.

Possibilità di gustare la produzione di olio extra vergine di oliva biologico coltivato con passione secondo la tradizione.



Castiglion Fiorentino (AR)

Loc. Orzale, 26 - Tel. 328 5625989

www.fontevinaglia.it

Azienda Agricola Cal Monda

“**N**ostro padre ci ha lasciato in eredità la passione per la viticoltura e la dedizione al lavoro, diventate per noi un vero e proprio progetto di vita in sintonia con la natura”. Terza generazione di viticoltori, i tre fratelli Stefano, Alberto e Massimo Dalla Betta continuano la tradizione familiare coltivando con criteri sostenibili i loro tre ettari di vigneti nel cuore dell'area Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG. “Siamo impegnati nella costante ricerca di equilibrio tra antiche tecniche di coltivazione e l'utilizzo di prodotti naturali a vantaggio dei vigneti. Dopo anni di sperimentazione, abbiamo perfezionato un nostro modello produttivo, che abbiamo chiamato “Vita Nostra”: lavorazioni manuali, vendemmia selettiva, impiego del sovescio con semina in autunno di piante, erbe e fiori tra i filari e concimazione in primavera con sostanze naturali e minerali per tutelare la salute delle piante”. Nascono così tre vini eccellenti: l'Extra Dry Nani amabile e morbido, il brut Sandan più adatto al gusto internazionale e l'Extra Brut Vetur, dal carattere unico.



Pieve di Soligo (TV)

Via Cal Monda, 66 - Tel. +39 345 4549776

www.calmonda.com -  



PER SAPERNE DI PIÙ
DIGITATE SALEPEPE.IT
O INQUADRATE IL QR QUI
SOPRA. SEGUITECI ANCHE
SU FB @SALEPEPEMAGAZINE
E IG @SALEPEPE_IT

food style lovers
NOVITÀ E TENDENZE - ON E OFF LINE

di Livia Fagetti

LA CUCINA È CREATIVITÀ, CONDIVISIONE,
TECNICA E FANTASIA. STUZZICATE I VOSTRI
SENSI SULLA NOSTRA PIATTAFORMA

IDEE PER LA TAVOLA

Se volete combinare i piatti del nostro sito per un pranzo in famiglia o una cena con amici, ecco una piccola novità: il menu della settimana. In home page e nelle ricette

I MENU DI SALE&PEPE



1 PANNA COTTA
MARMORIZZATA IN VERDE



2 SPAGHETTI INTEGRALI
CON CILIEGINI IN
PADELLA AL BATTUTO DI
OLIVE E SCALOGNI



3 CARPACCIO DI MANZO
ARROSTO ALLE ERBE



4 ZABAIONE DI PEPERONI



5 CHEESECAKE AL MATCHA
E CIOCCOLATO BIANCO



Il sito è tutto nuovo

Cercate un dolce bello e speciale, un piatto di pasta semplice e curioso oppure la video ricetta per preparare un buon pane ai semi? Volete scoprire i modi per fare il gelato in casa (anche senza gelatiera) o i trucchi per perfette verdure ripiene? Vi interessa il racconto di una tradizione o la suggestione di una tendenza? Trovate questo e tanto altro sul nostro sito. Che ora ha una nuova veste, più bella e fruibile con immagini contemporanee e suggestive, proprio come quelle di Sale&Pepe

Step by step Tante ricette spiegate in ogni passaggio



1 Disponete la farina a fontana sulla spianatoia. Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida e versatelo nell'incavo con 1 cucchiaino d'olio e una presa di sale. **Impastate**, aggiungendo man mano altra acqua tiepida, fino a ottenere una consistenza elastica. **Formate un panetto**, copritelo con un canovaccio e lasciatelo lievitare per 1 ora. Nel frattempo, **pulite i polpi eliminando gli occhi e il becco, immergeteli in acqua bollente salata e lessateli per 30-40 minuti** o fino a quando saranno morbidi. Lasciateli raffreddare nell'acqua di cottura.



2 Sgocciolate bene il mix di pomodori attraverso un colino, in modo da eliminare tutto il liquido rilasciato. **Scolate i polpi** ormai raffreddati, tagliateli a pezzettini e aggiungeteli ai pomodori. Cospargete con un pizzico di peperoncino, un filo d'olio e mescolate.



3 Distribuitevi sopra il ripieno preparato in uno strato omogeneo. **Coprite con la pasta rimasta stesa sottile e sigillate bene i bordi.**

sorprendente yogurt

CANDIDO E CREMOSO, È L'INGREDIENTE SPECIALE PER DARE LEGGEREZZA E AGGIUNGERE UN GRADEVOLE TOCCO ACIDULO A PIATTI DOLCI E SALATI. ARRICCHISCE ZUPPE FREDDI E SFIZIOSE SALSINE PICCANTI E REGALA UNA NOTA DI FRESCHEZZA AL DESSERT

a cura di Silvia Tatozzi





ZUPPA FREDDA DI KEFIR E CECI AL CURRY

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
200 CAL/PORZIONE

60 g di farina di ceci – 1 cucchiaino di curry in polvere – 500 ml di kefir – 1/2 avocado – 1 lime – 2 cipollotti – 1/2 cucchiaino di semi di senape nera – basilico verde e rosso – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Scaldate 2 cucchiai di olio in una casseruola, unite il curry in polvere e fatelo tostare senza farlo bruciare. Aggiungete la farina di ceci e cuocete mescolando per 3 minuti; incorporate poi 300 ml di acqua e 300 ml di kefir; regolate di sale e cuocete mescolando con una frusta per 15 minuti. Lasciate raffreddare e poi amalgamate il kefir rimasto, tenuto in frigorifero per almeno 1 ora. Tagliate a dadini l'avocado e spruzzateli con il succo del lime.

2 Pulite e affettate finemente i cipollotti, fateli rosolare con 2 cucchiai di olio, salate, unite i semi di senape e cuocete finché inizieranno a scoppiettare; infine incorporate il mix alla zuppa.

3 Versate la zuppa nei piatti individuali e guarnitela con i dadini di avocado e qualche foglia di basilico rosso e verde. Completate con una macinata di pepe e servite.

FALAFEL DI PISELLI CON SALSA PICCANTE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
210 CAL/PORZIONE

2 scalogni – 1/2 cucchiaino di cumino in polvere – 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere – 180 g di piselli freschi o surgelati – 1 ciuffo di coriandolo – 1 uovo piccolo – 30

g di pangrattato – 1 peperoncino rosso e 1 verde freschi – 1 spicchio di aglio – 200 g di yogurt bianco di capra – farina – olio extravergine d'oliva – olio di semi di arachide – sale

1 Sbucciate gli scalogni, tagliateli a fettine e fateli rosolare in padella con 1 cucchiaino di olio; unite il cumino, il peperoncino in polvere, sale e spegnete.

2 Sbollentate i piselli in acqua bollente salata per 2 minuti,

scolateli e frullateli con il soffritto, 2 prese di sale e le foglie di coriandolo. Incorporate poi l'uovo sgusciato e il pangrattato. Modellate piccole porzioni di impasto per ottenere delle polpettine, schiacciatele leggermente e infarinatetele.

3 Private i peperoncini dei semi, affettateli, spremete lo spicchio d'aglio sbucciato e incorporate il mix allo yogurt. Friggete i falafel nell'olio di semi caldo, scolateli e serviteli con la salsa piccante.



INTERVISTA

Benessere in tavola

NATUROPATA E NUTRIZIONISTA, MARIA FIORELLA COCCOLO È AUTRICE DI DIVERSI LIBRI DEDICATI ALL'ALIMENTAZIONE E AL RUOLO CENTRALE DI ALCUNI CIBI PER MANTENERSI IN BUONA SALUTE, ACCONTENTANDO IL PALATO.

A COSA SI DEVE LA BUONA FAMA DI YOGURT&C.?

I BATTERI "BUONI" CHE CONTIENE IL LATTE FERMENTATO HANNO LA CAPACITÀ DI POTENZIARNE IL VALORE NUTRITIVO. IL CALCIO DIVENTA PIÙ FACILMENTE ASSIMILABILE, MENTRE I GRASSI E LE PROTEINE VENGONO PARZIALMENTE FRAMMENTATI, RISULTANDO PIÙ DIGERIBILI. QUESTI ALIMENTI SONO POI FONTE DELLE PREZIOSE VITAMINE DEL GRUPPO B, CHE RINFORZANO IL SISTEMA IMMUNITARIO E AUMENTANO IL SENSO DI SAZIETÀ.

COME SI USA IN CUCINA?

ANCHE SE CON LA COTTURA PARTE DELLE PROPRIETÀ VENGONO PERSE, RIMANE UN VALIDO ALLEATO PER REALIZZARE PIATTI PIÙ LEGGERI, PER ESEMPIO SOSTITUENDO PANNA E BURRO NELLA PREPARAZIONE DI SALSE, SUGHI, IMPASTI PER DOLCI, ZUPPE E GELATI.



PEPERONI RIPIENI CON CREMA ALLE SPEZIE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
265 CAL/PORZIONE

**2 peperoni rossi tondi – 1 uovo –
1 tuorlo – 200 g di yogurt bianco
intero – 1 spicchio d'aglio – 3
fettine di zenzero fresco – 1/2
peperoncino piccante – 1 rametto
di timo fresco – 1 piccola baguette**

– paprica piccante in polvere – olio
extravergine d'oliva – sale

1 Lavate i peperoni, tagliateli a metà ed eliminate i semi interni senza forare la polpa. Preparate un trito finissimo con lo zenzero, il peperoncino e l'aglio sbucciato.

2 Scaldate 2 cucchiaini di olio in un padellino, fate soffriggere il trito preparato, salate e fate intiepidire. Incorporatelo poi allo yogurt insieme al tuorlo e all'uovo sgucciato sbattuti a

parte, 2 prese di sale e qualche fogliolina di timo. Versate la crema nei peperoni e infornate a 180° per 35 minuti. Quando la crema si sarà rassodata spegnete il forno e lasciate intiepidire.

3 Tagliate la baguette a fette, privatele della crosta e fatele tostare sotto il grill per qualche minuto. Dividete i peperoni farciti in 4 spicchi, sistemate uno spicchio sopra ogni crostino, condite con olio, paprica e timo e servite.

TORTA AI PISTACCHI CON Salsa ALLE ROSE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
765 CAL/PORZIONE

5 cl di panna fresca – 150 g di yogurt greco – 260 g di zucchero – 4 cucchiaini di acqua di rose + 1 dl – 50 g di pistacchi – 75 g di mandorle – 1/2 cucchiaino di semi di cardamomo – 90 g di semolino – 1/2 cucchiaino di lievito per dolci – 100 g di burro – 2 uova – 2 limoni non trattati – sale

1 Mescolate la panna con lo yogurt, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di acqua di rose e lasciate in frigo fino al momento di servire.

2 Tritate nel mixer i pistacchi con le mandorle e i semi di cardamomo. Unite il semolino, il lievito e sale. Montate il burro con 120 g di zucchero; unite le uova sgusciate, la miscela di frutta secca e semolino, 2 cucchiaini di acqua di rose e il succo e la scorza grattugiata di 1/2 limone.

3 Versate il composto in uno stampo da crostata rivestito con carta da forno e cuocete a 170° per 1 ora. Intanto portate a ebollizione 1,2 dl di succo di limone con l'acqua di rose rimasta, unite lo zucchero avanzato, fatelo sciogliere e spegnete. Sformate il dolce su una gratella e irroratelo con lo sciroppo caldo. Montate con le fruste la miscela di yogurt preparata e servite la crema



LE VERSIONI AL NATURALE

LO YOGURT BIANCO NASCE DA UNA MISCELA SEMPLICE, FATTA DI LATTE, FERMENTI LATTICI VIVI E IL TEMPO NECESSARIO CHE QUESTI TRASFORMINO PARTE DEL LATTOSIO IN ACIDO LATTICO. IL RISULTATO È UN ALIMENTO ACIDULO E MORBIDO AL PALATO, CHE, A SECONDA DEL LATTE UTILIZZATO, PUÒ AVERE GUSTO E CONSISTENZA DIVERSI.

DI LATTE VACCINO O DI CAPRA (INTERO O MAGRO): HANNO UNA CONSISTENZA PIÙ LIQUIDA, DI SAPORE PIÙ DELICATO IL PRIMO E DI GUSTO PIÙ SALATO IL SECONDO, SI USANO PER MARINARE CARNE E PESCE MA ANCHE PER CONDIRE INSALATE E VERDURE COTTE.

YOGURT GRECO: A DIFFERENZA DI QUELLO CLASSICO, VIENE FILTRATO UNA VOLTA IN PIÙ, RISULTANDO PIÙ COMPATTO, MENO ACIDULO E DUNQUE MOLTO APPREZZATO IN CUCINA PER PREPARARE SALSE CREMOSE, ADDENSARE SUGHI E VELLUTATE E MANTECARE I RISOTTI.

KEFIR: ANCHE SE VIENE ASSOCIATO ALLO YOGURT, È INVECE UN LATTE FERMENTATO OTTENUTO CON L'AGGIUNTA DI LIEVITI. SI SPOSA MOLTO BENE CON LE SPEZIE, PER SALSE E ZUPPE DAL SAPORE MEDIORIENTALE.

made in Italy
CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE

SI RINGRAZIA
BONDUELLE PER
LA FORNITURA
DELLA RUCOLA
DELLA PIANA
DEL SELE IGP.



Rucola della Piana del Sele

DA POCO DIVENTATA IGP, IL SUO TERRITORIO
D'ELEZIONE È NEL SALERNITANO, DOVE
CRESCE CON CARATTERISTICHE UNICHE

di Paola Mancuso, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda

Nessuno direbbe che quella che oggi appare come un'ampia e fertile pianura solcata dal fiume Sele fino all'inizio del Novecento si presentava invece paludosa, malarica ed arretrata. Conosciuta anche come piana di Paestum, la splendida città fondata dai coloni greci di Sibari nel 600

a.C., questa zona del Salernitano, dopo un imponente lavoro di bonifica si è trasformata in un distretto agricolo tra i più sviluppati della Campania. L'opera di bonifica, portata avanti a fasi altalenanti nel corso di un secolo, ha infatti strappato alle acque e reso coltivabili terre ricche di sali e sostanze nutritive, per via dei materiali vulcanici presenti nello strato superficiale del suolo. Se a questo si aggiungono i benefici del clima mite, per via della vicinanza del mare e dei monti che fanno da barriera ai venti freddi del Nord-est, il risultato è quello di condizioni ambientali ottimali per la coltivazione di ortaggi a foglia. In particolare la rucola,

che preferisce un clima asciutto e in questo habitat acquisisce caratteristiche organolettiche particolari: foglie croccanti, con un aroma speziato e piccantino e una nota accentuata di sapidità, che rende perfino superfluo l'uso del sale nelle preparazioni.

Questa pianta erbacea della famiglia delle brassicacee (la stessa di cavoli e broccoli) nel Salernitano era già diffusa nel periodo medievale e utilizzata come rimedio. Se ne trovano tracce nelle opere attribuibili alla Scuola medica salernitana e in particolare a Costantino l'Africano (1025-1087), autore di *Particulares Dietae*.

dove trovarla

Il disciplinare della rucola Igp non ammette la vendita del prodotto sfuso. Si trova in particolare come prodotto di IV gamma, cioè fresca, confezionata in busta e pronta per il consumo.

La prima azienda a introdurla sul mercato è Bonduelle, che commercializza il 15% del totale prodotto dagli agricoltori affiliati al Consorzio di tutela, di cui è stata anche promotore.

PASTA RISOTTATA CON PESTO DI RUCOLA E CARPACCIO DI TONNO

PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
540 CAL/PORZIONE

320 g di pasta corta mista di Gragnano – 100 g di rucola della Piana del Sele – 1 ciuffo di prezzemolo – 10 g di pinoli – 1 spicchio d'aglio – 1 cipolla – 20 g di grana padano Dop grattugiato – 8 dl di brodo vegetale – 4 fette di carpaccio di tonno (40 g l'una) già trattate per l'uso a crudo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Raccogliete nel bicchiere del mixer la rucola, il prezzemolo pulito, i pinoli tostati, l'aglio spellato, il grana, un pizzico di sale, pepe e 60 ml di olio. Iniziate a frullare a bassa velocità e a intermittenza, fino a ottenere una crema omogenea. Mettete in un piatto le fettine di tonno, cospargetele con un filo d'olio, salatele leggermente e pepate.

2 Tritate fine la cipolla e fatela appassire nella casseruola con poco olio. Unite la pasta, fate insaporire e cuocete a fuoco basso, versando poco brodo bollente alla volta e mescolando.

3 Al termine, unite il pesto di rucola preparato e mescolate. Regolate di sale e pepate. Distribuite la pasta risottata nei piatti e completate con le fettine di tonno.

Ricetta dello chef Matteo Sangiovanni - ristorante Le Radici - Battipaglia (Sa)

La sua coltivazione nella Piana del Sele è iniziata alla fine degli anni Ottanta, con un exploit nel decennio successivo, quando si è consolidata come prodotto di qualità tipico del territorio, iniziando poi il percorso per l'ottenimento della denominazione europea, arrivata a fine 2020. Il disciplinare dell'Igp prevede che i semi di rucola (della specie botanica *Diplotaxis tenuifolia*, detta anche "rucola selvatica") siano certificati e Ogm free. Le foglie crescono nel giro di uno-due mesi, a seconda del clima e delle temperature, e vengono raccolte quando raggiungono almeno gli 8 cm di lunghezza e 2-5 di larghezza, con la tipica forma allungata e leggermente dentellata. La raccolta è ormai completamente meccanizzata, con specifiche attrezzature che, oltre a rifilare il taglio delle foglie, ne aspirano anche i residui, mettendo il germoglio nelle migliori condizioni per il cosiddetto "ricaccio", cioè la crescita delle nuove foglie. Nel corso dell'anno, infatti, si possono effettuare da uno fino a dieci raccolti, a seconda della stagione. Subito dopo lo sfalcio, nella stessa azienda agricola di produzione, l'insalatina viene messa in apposite celle di raffreddamento (a 2° - 6°) in modo da mantenere integre le proprie caratteristiche.

Attualmente la produzione di Rucola della Piana del Sele Igp è di circa 500mila tonnellate, più del 70% del totale nazionale. La superficie interessata si aggira sui 1.500 ettari, distribuiti su otto Comuni del Salernitano, con 85 aziende agricole produttrici che fanno parte del Consorzio di tutela.



ALTRE UOVA

MENO NOTE DI QUELLE DI
GALLINA, MA ALTRETTANTO
VERSATILI: IDENTIKIT DI TRE
TIPOLOGIE DIVERSE PER TAGLIA,
GUSTO E USO IN CUCINA

a cura di Silvia Tatozzi, in cucina Livia Sala,
foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda





1



2

Di quaglia

1 Si riconoscono per l'inconfondibile guscio chiaro puntinato di scuro e le dimensioni ridotte (sono tre volte più piccole di quelle di gallina). Caratterizzate da un sapore particolarmente delicato, grazie al loro formato mini sono un ingrediente molto decorativo e versatile in cucina.

2 Sode sono perfette per arricchire i piatti, dalle quiche alle insalate e alle tartellette, ma possono anche essere cucinate come quelle comuni, alla coque, al tegamino, in camicia, in cocotte, oppure impanate e fritte, come stuzzichino o con l'aperitivo. È bene tenere d'occhio le proporzioni: 1 uovo di gallina, infatti, corrisponde a circa 4-5 uova di quaglia.

Di oca

1 Sono caratterizzate da un guscio bianchissimo di forma allungata, molto resistente e duro: per romperlo, tenete l'uovo in orizzontale e battetelo al centro con un cucchiaino di taglio. Hanno un diametro che è il doppio rispetto alle uova di gallina di "taglia L" e possono pesare anche 180-200 g. Rispetto alle uova di gallina, dove l'albume rappresenta circa il 66% del totale, quelle d'oca hanno un tuorlo più voluminoso e di consistenza densa.

2 La dimensione notevole del tuorlo rende queste uova particolarmente adatte a ricette in cui si utilizza prevalentemente questa parte dell'uovo, come la pasta fresca, la creme brûlée e le varie tipologie di budino. Sono ottime anche strapazzate, sode o fritte.



1



2



1



2

Di anatra

1 La forma ovale le rende molto simili alle uova di gallina, ma quelle di anatra sono molto più grandi, con una quantità di tuorlo maggiore rispetto all'albume e un guscio molto chiaro, caratterizzato da leggere sfumature che virano dal verde e all'azzurro. In media pesano circa 80 grammi (1 uovo di anatra vale dunque 2 uova di gallina).

2 Anche se sono più caloriche e grasse rispetto a quelle comuni, sono molto apprezzate proprio per il loro sapore deciso e intenso: possono essere utilizzate in pasticceria e nella preparazione della pasta fresca, ma sono ottime anche da preparare anche sode, oppure cotte al forno, fritte, strapazzate o in camicia.

Uova di quaglia nel nido

1 Pulite con cura 12 champignon color crema grandi ed eliminate i gambi. Lavate e asciugate 2 manciate di rucola e songino, tritateli e amalgamateli in una ciotola con 50 g di formaggio fresco e pepate. Sistemate i cappelli dei funghi su una placca rivestita con un foglio di carta da forno tenendo la parte bombata verso il basso.

2 Farcite i funghi con 70 g di prosciutto cotto tritato e il formaggio alle erbe preparato, poi create un incavo al centro e sgusciate in ognuno 1 uovo di quaglia. Irrorate con un filo d'olio e infornate a 180° per 10 minuti. Sforinate e completate con foglie di basilico tritate finemente e, se vi piace, poco peperoncino in polvere; servite.



Uova d'oca con ratatouille

1 Tagliate a tocchetti 1 zucchina, 1 patata, 1 peperone rosso e sgranate 100 g di salsiccia. Sbucciate 2 pomodori, privateli dei semi e tritateli. Fate rosolare in una casseruola 1 cipolla a fettine con 4 cucchiaini di olio. Unite la salsiccia, mescolate e poi aggiungete le verdure, tranne la zucchina. Salate e cuocete coperto per 15 minuti, mescolando ogni tanto. Unite la zucchina, salate e cuocete per 10 minuti.

2 Aggiungete qualche foglia di basilico tritata, mescolate, spostate un poco le verdure e sgusciate 4 uova d'oca negli spazi liberi. Dopo 2 minuti, coprite e fate cuocere ancora per pochi secondi. Servite subito con pane tostato.

Uova di anatra al curry

1 Mettete 4 uova di anatra in una casseruola con acqua fredda e portate a ebollizione; spegnete e fate riposare per 12 minuti. Tritate intanto 3 scalogni, rosolateli in una padella con 6 cucchiaini di olio di semi di arachide per 5-6 minuti; scolateli e salate. Sgusciate le uova e rosolatele nella padella per 4 minuti, poi toglietele. Nella stessa padella soffriggete 2 cipolle a dadini, 2 spicchi d'aglio tritati, 1 pezzetto di zenzero grattugiato, 1/2 cucchiaino di curcuma e 1/2 di paprika.

2 Aggiungete 3 cucchiaini di passata di pomodoro, 1 di succo di lime, poco zucchero di canna e cuocete per 10 minuti, unite le uova tagliate a metà e cuocete per altri 2 minuti. Servite con gli scalogni e coriandolo.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE



piccole e delicate

LE UOVA DI QUAGLIA SI TROVANO IN VENDITA TUTTO L'ANNO NEI MIGLIORI SUPERMERCATI. PRIMA DI UTILIZZARLE, PULITE BENE IL GUSCIO LAVANDOLO CON ACQUA BOLLENTE. GRAZIE ALLE DIMENSIONI RIDOTTE, HANNO

TEMPI DI COTTURA DIMEZZATI RISPETTO A QUELLE DI GALLINA: CIRCA 3-4 MINUTI DAL BOLLORE PER QUELLE SODE; 1-2 MINUTI IN PADELLA O ALLA COQUE. IL GUSCIO È MOLTO DURO E RESISTENTE: DOPO AVERLE

RASSODATE, LASCIATELE A BAGNO IN UNA CIOTOLA CON ACQUA E GHIACCIO PER 5 MINUTI, E POI PICCHIETTARE IL GUSCIO SU TUTTI I LATI, PER FACILITARNE IL DISTACCO: LO SHOCK TERMICO FARÀ STACCARE

LA PELLICINA INTERNA DALL'ALBUME E VI PERMETTERÀ DI SGUSCIARLE FACILMENTE SENZA DANNEGGIARLE. IN COMMERCIO SI TROVANO ANCHE QUELLE SODE, GIÀ SGUSCIATE IN SALAMOIA.

Nel servizio:
ceramiche Ekadea.
Indirizzo a pag. 146



NEL PROSSIMO
NUMERO: FRITTATE

In primo piano il set olio e aceto X-Plosion di **Gefu**: il supporto è in legno d'acacia; le ampolle da 250 ml sono in cristallo con aperture ben definite, così da essere facilmente riempite e lavabili anche in lavastoviglie; i beccucci sono in acciaio inox antigoccia e il tappo facilita il dosaggio (€ 69,90). Sullo sfondo, insalatiera *Saisons* **Eucalyptus** in ceramica proposta in cinque colori (diam. cm 22x11h, € 42) e posate in legno di acacia (€ 30). Tutto di **ASA Selection**.
Indirizzi a pagina 146

set olio e aceto

LE DUE AMPOLLE SONO SCRIGNI PER
ALIMENTI PREZIOSI, CAPACI DI CREARE
UN MIX DI SAPORI GOURMET

a cura di **Monica Pilotto**, testo di **Martina Liverani**, ricetta di **Claudia Compagni**,
foto di **Felice Scoccimarro**, styling di **Alkèmia**

La storia dell'oliera comincia con la caduta dell'Impero Romano, quando diminuisce la produzione di olio tanto da farlo diventare raro e prezioso e, come tale, da conservare in piccoli contenitori. Nelle epoche successive, in cucina i condimenti principali diventano a base di grasso animale: sugna, strutto o burro. Mentre gli olivi vengono coltivati soprattutto dagli ordini religiosi che usano l'olio consacrato per le celebrazioni e per alimentare le lampade sugli altari. Oltre che nei conventi, l'olio continua a essere usato dalle famiglie molto ricche nei Paesi affacciati

sul Mediterraneo e viene servito in tavola in piccoli contenitori senza tappo, insieme ad altri condimenti come spezie, aceti o garum. Ed è proprio nell'area del Mediterraneo che l'oliera, come la conosciamo oggi, fa la sua apparizione sulle tavole intorno alla seconda metà del XIV

secolo, alle soglie del Rinascimento, non solo come semplice contenitore, ma come oggetto decorativo che deve attirare l'attenzione e manifestare valore, a simboleggiare lo status della famiglia che lo possiede.

I materiali con cui è realizzata sono svariati: terracotta, ceramica, metallo, vetro soffiato fino ai più preziosi argento e oro cesellato. L'ampolla con il solo olio viene poi affiancata dall'acetiera e insieme prendono, a volte, il nome di *acetoliera*; mentre il set di oliera, acetiera, spargisale e spargipepe si chiama *ménage*. Nel corso del tempo oliera e acetiera diventano interpreti di audaci

l'oro verde

Oggi l'olio extravergine di oliva è di grande qualità, protagonista di piatti freddi e caldi, capace di esaltarne il gusto senza coprirlo.

Non più solo condimento quindi, ma vero e proprio alimento da trattare con cura. Per questi motivi l'oliera che lo contiene diventa un oggetto di primaria importanza

GAZPACHO DI POMODORI E ANGURIA

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
25 MINUTI + RIPOSO
COTTURA NESSUNA
240 CAL/PORZIONE

700 g di anguria – 250 g di pomodori datterini – 1 piccolo peperone rosso – 1 cetriolo – 1 cipollotto – 1 cuore di sedano verde – 1 manciata di foglie di basilico – 50 g di mandorle pelate – 6 ravanelli – Tabasco – aceto bianco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Eliminate la buccia e i semi dell'anguria, tagliatela a cubetti, tenetene da parte qualcuno per il decoro e trasferite i rimanenti nel mixer. Mondate le verdure, lavate e asciugate il peperone, eliminate picciolo, semi e filamenti interni e tagliatelo a tocchetti insieme al sedano e al cipollotto. Sbucciate il cetriolo, tagliatelo a metà nel senso della lunghezza, eliminate i semi con uno scavino rotondo e tagliatelo a fettine.

2 Riunite gli ingredienti e i pomodorini nel mixer con i cubetti di anguria, una presa di sale, le mandorle, qualche goccia di Tabasco, 4 cucchiaini di olio e 2 di aceto e frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, poi trasferitelo in frigo per un'ora. Mondate i ravanelli, tagliateli a fettine sottili e lasciateli marinare per 20 minuti in una ciotola con 3-4 cucchiaini di aceto. Distribuite il gazpacho nelle ciotole e completate con i cubetti di anguria, il basilico e i ravanelli scolati e asciugati.

sperimentazioni tra forma e design: entrambi vengono enfatizzati all'estremo e li vediamo svettare sulla tavola con i loro beccucci, affiancarsi elegantemente o attorcigliarsi in un aromatico abbraccio. Tutto ciò fino a destrutturare l'idea originaria di oliera e trasformarla in un decoro per la tavola, scrigno di un prodotto che nel frattempo – specie in questi anni in cui si pone sempre più attenzione al cibo – si è evoluto e diversificato, offrendo quindi la possibilità di concentrarsi meglio anche sul prezioso contenuto dell'oliera.

Oggi l'olio supera il confine del semplice condimento e gli viene riconosciuto il ruolo di vero e proprio alimento di cui si conosce la filiera, il metodo di spremitura e l'abbinamento perfetto. Di conseguenza, anche l'oliera che lo contiene diventa un oggetto di primaria importanza. Gli esperti sanno, per esempio, che per l'uso da tavola vanno privilegiate piccole oliere rabboccabili di frequente; ma se si vuole custodire l'olio nel tempo è meglio scegliere oliere in acciaio o materiali che lo riparino dalla luce del sole. Per questo motivo è meglio scegliere set da tavola in acciaio inox, progettati per conservare le migliori produzioni di olio extravergine senza che vada pregiudicata la qualità.

Per quanto riguarda la mise en place, l'oliera va posizionata a centro tavola così da essere comodamente a portata di mano di tutti i commensali e, per abbinamenti di oli diversi con varie pietanze, si devono prevedere diverse oliere. Ma questo vale per le cucine di casa, poiché dal 2004 una normativa introduce il tappo antirabbocco per le bottiglie di olio extravergine nei pubblici esercizi, che quindi hanno detto addio ad ampolle e oliere.



utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



Pensato per portare a tavola gli accessori fondamentali per il condimento, il ménage della linea Sky è in acciaio inox, materiale idoneo per conservare al meglio olio e aceto (€ 188,50). **Sambonet**



Spicca sulla tavola nel rosso acceso della livrea il set olio e aceto in ceramica con il nome del contenuto in rilievo; i beccucci antigoccia sono in acciaio, mentre i piccoli tappi proteggono il contenuto da eventuali contaminazioni (da 250 ml, € 34,95). **Staub**



Si chiama Waved la coppia formata da acetiera (cm 23,5, € 23) e oliera (cm 30, € 27) in candida ceramica dalle forme morbide e sinuose, perfetta per conservare olio e aceto al riparo dalla luce; i beccucci antigoccia sono in acciaio inox. **ASA Selection**



Linee pulite ed essenziali per questo set: sul supporto in rovere con stelo sono posizionate le ampole in vetro soffiato a bocca con tappo in legno di rovere naturale certificato FSC come il supporto (cm 17x2,5x23h, ampole da 250 ml, € 80). **LSA International**



Firmato dal designer Konstantin Grcic, il set Aiutante spicca per l'essenzialità del progetto: il vassoio reinterpretava l'acciaio con geometrie basiche e le ampole in vetro hanno imboccature larghe che consentono una pulizia accurata; i tappi preservano l'aroma (€ 90). **Serafino Zani**



Giocano sul contrasto Black & White i dispenser Essentials in porcellana con tappo in legno di acacia; perfetti per custodire olio e aceto e proteggerli dalla luce, si possono lavare anche in lavastoviglie (320 ml, diam. cm 6x18h, € 49,99). **Westwingnow**



Questo è più di un abbraccio, tra il Duo Drizzler c'è amore... Fatto a mano in vetro borosilicato, lo scomparto piccolo ha una capacità di 100 ml e quello grande di 280 ml; i beccucci sono antigoccia e il tappo in sughero mantiene l'aroma di olio e aceto (cm 9x9x30, € 32). **Typhoon**



and the Winner is...

... Filare! Miglior prodotto di design nella categoria Tabletop 2022 alla fiera di Chicago. Le bottiglie brevettate in acciaio inox e progettate per conservare le migliori produzioni di olio extravergine sono le star del ménage contemporaneo: base in legno di acacia; contenitori per olio e aceto (80 ml l'uno), sale e pepe (40 g l'uno). L'olio trova rifugio nell'acciaio da germi e batteri e dalla luce che ne altera la struttura chimica (€ 54,90). **Olipac**

INTERVISTA



Come si conserva l'olio?

RISPONDE **LUIGI CARICATO**, OLEOLOGO, SCRITTORE, ED EDITORE DI OLIO OFFICINA (OLIOOFFICINA.IT).

COME SCEGLIERE L'OLIERA?

L'OLIO È UN PRODOTTO FRAGILISSIMO CHE TEME L'ARIA E LA LUCE. OLIERA O BOTTIGLIA VANNO RICHIUSE SUBITO DOPO L'USO PERCHÉ C'È IL RISCHIO CHE L'ORO VERDE SI OSSIDI. MEGLIO SCEGLIERE CONTENITORI IN VETRO SCURO, DA RIPORRE POI IN AMBIENTI ASCIUTTI. NEL CASO IN CUI SI ABBIANO OLIERE IN VETRO CHIARO, VALUTATE L'IPOTESI DI COPRIRLE CON UN ASTUCCIO O CON CARTA DI ALLUMINIO.

OCCORRE FARE ATTENZIONE ALLA TEMPERATURA?

SÌ, L'OLIO TEME ANCHE LE ALTE TEMPERATURE E NON PUÒ ESSERE ESPOSTO AL CALDO PER CUI, PER ESEMPIO, MEGLIO TENERLO LONTANO DAI FORNELLI O PREFERIRE I RIPIANI BASSI. IDEALE SAREBBE UNA CONSERVAZIONE A 15-18° CHE PERÒ È DIFFICILE RISCONTRARE NELLE NOSTRE CASE.

È IMPORTANTE LA PULIZIA DELL'OLIERA?

È FONDAMENTALE! QUANDO TERMINA L'OLIO OCCORRE PULIRLA BENE E CONSIGLIO AI DESIGNER DI TENERE CONTO DI QUESTA OPERAZIONE NEL PROGETTARE NUOVE FORME. OGGI L'OLIO È DI GRANDE QUALITÀ E VA TRATTATO CON CURA: OLIERE E BOTTIGLIE VANNO LAVATE CON ACQUA E UN FILO DI DETERSIVO, SCIAQUATE FINCHÉ NON RIMANGA TRACCIA OLFATTIVA DEL SAPONE E FATTE ASCIUGARE.

Per palati **RAFFINATI...**

...UN'OFFERTA IRRESISTIBILE



**EDIZIONE DIGITALE
INCLUSA**

Con l'edizione digitale puoi già sfogliare Sale&Pepe da subito in attesa della rivista cartacea che ti arriverà comodamente a casa.



SCONTO

40%

1 ANNO
12 NUMERI
A SOLI € **27,90**
ANZICHÉ € 46,80

+ € 1,90 di spese di spedizione per un totale di € 29,80 (IVA inclusa)

**ABBONATI subito
a Sale&Pepe**

**ABBONAMENTO
SUPERVELOCE!**



POSTA Compila e spedisce il coupon di abbonamento in busta chiusa a:
DIRECT CHANNEL SPA C/O CMP BRESCIA
VIA DALMAZIA 13 - 25126 BRESCIA (BS)



TELEFONO Chiama il numero **02 49572008**
dal lunedì al venerdì
dalle ore 9:00 alle 19:00



INTERNET
Vai sul sito
www.abbonamenti.it/salepepe

sale&pepe

COUPON DI ABBONAMENTO SPECIALE

Sì, mi abbono a Sale&Pepe per 1 anno (12 numeri compresa l'edizione digitale) con lo **speciale sconto del 40% a soli € 27,90** + € 1,90 come contributo spese di spedizione, per un totale di € 29,80 (IVA inclusa) invece di € 46,80.

199 11 118 199 02

Cognome _____
Nome _____
Indirizzo _____ N. _____ CAP _____
Città _____ Prov. _____
Tel. _____

E-mail

È importante inserire il tuo indirizzo e-mail, per poterti inviare i dati di accesso all'edizione digitale, tutte le comunicazioni relative al tuo abbonamento e le informazioni sui pagamenti.

NON INVIO DENARO ORA.

Pagherò in un'unica rata con bollettino di conto corrente postale che invierete al mio indirizzo

SE PREFERISCI PAGARE CON CARTA DI CREDITO COLLEGATI A:

www.abbonamenti.it/salepepe

- ☐ Rilascio ☐ Nego il consenso per le attività di marketing indiretto
☐ Rilascio ☐ Nego il consenso per le attività di profilazione

Data | | | | |

nel numero di AGOSTO

CONCHIGLIE

Con pasta, fregola, in una zuppa o semplicemente arrostiti... regalano tutto il sapore del mare

STRACCIATELLA

Esiste una goduria più grande? Sì! Usare questa delizia su una pizza, in un panino o con i gamberi.

PESCHE PER DESSERT

Se le mangiate solo ripiene, dovreste ricredervi: le torte sono irresistibili

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

luglio 2022

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Barbara Galli CAPOREDATTORE - barbara.galli@stileitaliaedizioni.it
Silvano Vavassori CAPOREDATTORE - silvano.vavassori@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Silvia Tatzozzi - silvia.tatzozzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it

SEGRETARIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
Paolo Riosa RICERCA FOTOGRAFICA - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Alkémia, Alessandra Avallone, Silvia Cappuzello, Marina Cella, Laura Cereda, Alessandra Cioppi, Claudia Compagni, Emanuela De Santis, Ernesto Fagiani, Sara Farina, Gian Marco Folcolini, Marialuisa Gardiman, Stefania Giorgi, Stefano Grandi, Riccardo Lagorio, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Antonella Pavanello, Giovanna Ruò Berchera, Livia Sala, Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Stefano Scatà, Felice Scoccimarro, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Michele Tabozzi, Elena Tettamanzi

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl
- Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano (MI)
Amministratore Delegato: Piergiorgio Bonometti
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 8/9/1986
PUBBLICITÀ: O.P.Q. srl 20124 MILANO - Via G.B. Pirelli 30
Telefono 02/66992511 email: info@opq.it

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1
- 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc - 00040 Ariccia (Roma)

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 - 20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sie
E-mail: info.abbonamenti@directchannel.it
Telefono dall'Italia: 02 4957 2008

Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

ARRETRATI: A cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - 20090 Segrate (MI). Le edicole e i privati potranno richiedere le copie degli arretrati tramite email agli indirizzi collez@mondadori.it e arretrati@mondadori.it e accedendo al sito <https://arretrati.pressdi.it>.

Regolamento Europeo 2016/679

Il titolare del trattamento dei dati personali utilizzati è Stile Italia Edizioni S.r.l.
Gli interessati possono esercitare i diritti previsti dal citato Regolamento EU 2016/679 inviando email all'indirizzo: privacy@laverita.info (oppure web@stileitaliaedizioni.it)
Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che, conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b) del GDPR, è resa disponibile al link <https://stileitaliaedizioni.it/privacy-policy>



Accertamento Diffusione
Stampa - Certificato
n. 9009 del 6 aprile 2022
Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

indirizzi

- ALDO LANARI FLORICOLTURA aldolanari.it
- ASA SELECTION, DISTR. DA MERITO asa-selection.com-merito.it
- BROSTE COPENHAGEN DISTR. DA MVH, mvh.it - brostecopenhagen.com
- CATERINA VON WEISS caterinavonweiss.eu
- CEPA CERAMICA instagram.com/cepa.ceramica
- CECERAMIC DI ELISA CASTELLETTA ceceramic.it
- CERAMICHE EKADEA ekadea.com
- CHRISTIAN FISCHBACHER fischbacher.com
- CLAYLAB claylab.it
- COPERTA STUDIO instagram.com/coperta_studio
- CUP & CO cup.co.it
- ETSY etsy.com
- FORME DI FARINA sarafarina.com
- FRANCESCA REITANO francescareitano.com
- GEFU DISTR. DA MERITO merito.it-gefu.com
- HOMEWOOD BESPOKE homewood.it
- ICHENDORF, DISTR. DA CORRADO CORRADI corrado-corradi.it
- LSA INTERNATIONAL DISTR. DA MAINO CARLO lsa-international.com-mainocarlo.it
- LEAVES CERAMICS, leavesceramics.com
- LIVELLARA, livellara.com
- MIRTILLO ROSSO ANTIQUES, mirtillorosso.antiques@gmail.com
- OLIPAC, olipac.it
- ONCE MILANO, oncemilano.com
- PADERNO, paderno.it
- PAOLO MEZZADRI, paolomezadri.com
- PETRA SARDA, ceramichepetrasarda.com
- SAMBONET, sambonet.com
- SEN FACTORY, sen-factory.it
- SERAFINO ZANI, serafinozani.it
- SERAX, serax.com
- SILVA, silvatessuti.it
- STAUB DISTR. DA ZWILLING, zwilling.com/it/staub
- TONIOLO CERAMICHE, tonioloceramiche.com
- TYPHOON DISTR. DA PHORM(A), phorma.com-typhoonhousewares.com
- VILLA D'ESTE HOME TIVOLI, villadestehometivoli.it
- VIRGINIA CASA, virginiacasa.it
- WESTWINGNOW, westwingnow.it
- ZUCCHI, zucchi.it

in edicola dal 26 luglio

SOMERSET

LA PORZIONE DI FRUTTA È GOLOSA

Lo snack è il
momento ideale
per consumare una
delle 5 porzioni
consigliate dall'OMS



È risaputo che, per una alimentazione sana e naturale, è importante mangiare cibi semplici e poco elaborati.

Le Barrette Somerset 100% PURE sono barrette RAW che significa CRUDE cioè realizzate utilizzando 100% ingredienti naturali, solo PURA frutta e frutta secca, amalgamati insieme utilizzando un processo produttivo a bassa temperatura che non ne altera le proprietà nutrizionali.

Sono così semplici e poco elaborate da essere idonee a tutte le alimentazioni o per chi è intollerante al lattosio e al glutine.

Senza zuccheri aggiunti e naturalmente senza lattosio e senza glutine.

Una barretta Somerset 100% PURE costituisce uno snack super naturale ideale per lo sport, in viaggio e in ogni momento della giornata per una pausa golosa e nutriente; perfette anche per un pasto veloce.

Puoi comperarle nei supermercati o on line sul sito

www.somersetproducts.it



Somerset products



Tagga le tue foto con
[somerset_products_it](https://www.instagram.com/somerset_products_it)

#somersetexperience

COSA SONO GLI ALIMENTI RAW

Raw significa crudo. Nelle barrette Somerset 100% Pure Raw Bar gli ingredienti vengono lavorati a basse temperature che mantengono intatte le proprietà nutrizionali della frutta.



UNA BARRETTA È UNA DELLE 5 PORZIONI DI FRUTTA

Ingredienti
100% naturali

Pura frutta e
frutta secca
intera

Senza zuccheri
aggiunti

Naturalmente
senza glutine

Vegane e
golose

142 calorie
a barretta

OGGI... PESTO!

Buono, autentico e genovese,
il Pesto di Pra', tutto il sapore
del Pesto fresco!



Una ricetta è una storia che merita di essere raccontata

Il Pesto di Pra', dal 1827 è una storia di famiglia che racconta l'amore per il Basilico Genovese, una straordinaria materia prima coltivata come vuole la tradizione da oltre cinque generazioni a Genova Pra', nelle nostre Serre sul Mare e utilizzata per preparare l'autentico pesto genovese.



Visita il nostro SHOP ONLINE

ilpestodipra.com

